

۹ روش برای افزایش کارایی

صبح ها فقط به خودت توجه کن



صبحانه خوب بخور ورزش کن

۱



80%

قانون ۸۰-۲۰

۲۰ درصد از کارهای روزانه ۸۰ درصد نتایج را دارند.

۲



نصف لیست کارهای روزانه را جدا کن

کیفیت انجام کارها خیلی مهمتر از انجام دادن کارهاست.

۳



به خودت استراحت بده

بین ساعات کاری به خودت استراحت بده

۴



کارهای پرفشار را قبل از نهار انجام بده



کارهای پر فشار نیاز به آمادگی ذهنی دارند

۵



استفاده درست و بهینه از اینترنت

کارهای بیهوده با اینترنت باعث حواس پرتی در هنگام کار می شود.

۶



روی یک کار تمرکز کن

از انجام دادن چندکار در یک زمان پرهیز کن.

۷



تنبلی را با بهره وری اشتباه نگیر

تنبلی مهمترین دلیل کاهش بهره وری است

۸



سیستم سازی

برای کارهای روزانه بر اساس اولویت و زمان سیستم سازی کن.

۹

