



✓ ۵٪ تخفیف بیشتر
✓ سفارش ۲۴ ساعته
✓ پرداخت آنلاین

سفارش اینترنتی آگهی
www.37010.ir

خریدضایعات
و آهن آلات
تخریب ساختمان۰۹۱۵۱۱۸۶۴۱
مرادی**۹ روش برای افزایش کارایی****صبح ها فقط به خودت توجه کن**

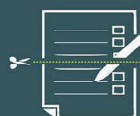
صبحانه خوب بخور ورزش کن



80%

قانون ۸۰-۲۰

۲۰ درصد از کارهای روزانه ۸۰ درصد نتایج را دارند.

**نصف لیست کارهای روزانه را جدا کن**

کیفیت انجام کارها خیلی مهمتر از انجام دادن کارهاست.

**به خودت استراحت بده**

بین ساعات کاری به خودت استراحت بده

**کارهای پر فشار را قبل از ناهار انجام بده**

کارهای پر فشار نیاز به آمادگی ذهنی دارند

**استفاده درست و بهینه از اینترنت**

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

**روی یک کار تمرکز کن**

از انجام دادن چندکار در یک زمان پرهیز کن.

**تنبلی را با بهره وری اشتباه بگیر**

تنبلی مهمترین دلیل کاهش بهره وری است

**سیستم سازی**

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

