

## ۹ روش برای افزایش کارایی

## صبح ها فقط به خودت توجه کن



صبحانه خوب بخور ورزش کن

۱



80%

## قانون ۲۰-۸۰

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

