

۹ روش برای افزایش کارایی

صبح ها فقط به خودت توجه کن



۱



سبحانه خوب بخور ورزش کن

۸۰

قانون ۲۰-۸۰

۲۰ درصد از کارهای روزانه ۸۰ درصد نتایج را دارد.

۸۰

۲۰



نصف لیست کارهای روزانه را جدا کن



۳

به خودت استراحت بده



۴

بین ساعات کاری به خودت استراحت بده



کارهای پر فشار را قبل از ناهار انجام بده



۵

کارهای پر فشار نیاز به آمادگی ذهنی دارند



استفاده درست و بهینه از اینترنت



۶

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



روی یک کار تمرکز کن



۷

از انجام دادن چند کار در یک زمان پرهیز کن.



تنبلی را با بهره وری اشتباه نگیر



۸

تنبلی مهمترین دلیل کاهش بهره وری است



سیستم سازی



۹

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