

72 способа оставаться продуктивным и мотивированным при работе дома.

Работать в том же месте, где вы живете, может быть непросто. Вот как хорошо выполнять работу, работая из дома.

Перед началом рабочего дня.

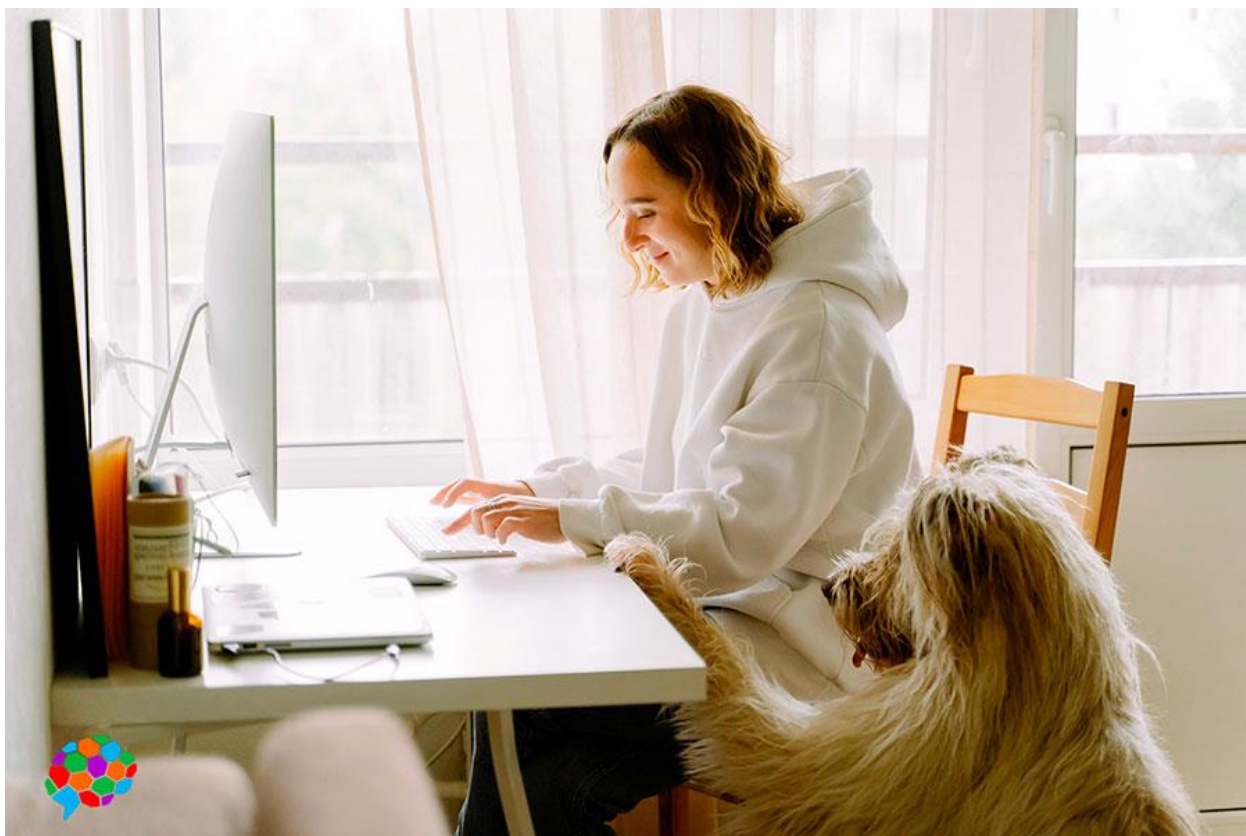
1. Установите будильник, чтобы каждое утро просыпаться в одно и то же время.
2. Примите [душ](#) и оденьтесь. Чистое тело даст вам новое начало дня.
3. Выпейте стакан чистой воды.
4. Поставьте на рабочий стол воду.
5. Сходите в туалет, освободите кишечник. Хорошая привычка, чтобы не отвлекаться в самый разгар работы.
6. Сделайте 10-минутную [физзарядку](#), чтобы ваша кровь прилила к мозгу, и он был готов к работе.
7. Съешьте что-нибудь легкое на завтрак, чтобы получить необходимый заряд энергии.
8. Очистите свой почтовый ящик электронной почты, ответив на срочные сообщения, другие пометьте прочитанными.
9. Составьте список задач на день чтобы не отвлекаться на другие вопросы и не снижать производительность труда.
10. Отключите уведомления в социальных сетях.
11. Попросите домочадцев не заходить к вам в комнату в течение конкретного времени.
12. Придумайте личный ритуал начала рабочего дня.



Оборудование рабочего места и пространства вокруг него.

13. По возможности отделите свое рабочее место от остальной части дома.
14. Не работай в своей кровати. Это будет вызывать сонливость и уменьшать производительность.
15. Выбросьте мусор из мусорной корзины, но лучше это делать в конце рабочего дня.
16. Наведите порядок на рабочем столе. Чистый стол – ясный ум!
17. Купите удобный стул, чтобы вас не отвлекали боли в спине.
18. И стул и стол должны регулироваться по высоте.
19. Настройте монитор, чтобы не уставали глаза.
20. Выберите хорошую клавиатуру, чтобы ускорить набор текста, и удобную компьютерную мышь.

21. Используйте несколько мониторов, чтобы обеспечить гибкость и увеличить скорость работы.
22. Позаботьтесь о комфортной температуре и свежем воздухе. Лучше работать в прохладном помещении тепло одевшись.
23. Иногда включайте настольный вентилятор чтобы освежиться.
24. Используйте [ароматизатор или аромалампу с эфирными маслами](#) мяты или цитрусовых, чтобы увеличить энергию и позитивный настрой.
25. Слушайте фоновую инструментальную музыку.
26. Для прослушивания музыки используйте наушники, если музыку не слушаете, то беруши, чтобы посторонние звуки и шум вас не отвлекали.
27. Придерживайтесь намеченного графика работы на текущий день. Самое главное, придерживайтесь этого графика!
28. Заранее установите время начала работы и стартуйте ни на что не отвлекаясь.
29. Работайте 25-30-40 минут, потом делайте перерыв 5 минут. Это техника называется [Помодоро \(Pomodoro\)](#).
30. В середине дня выделите время для обеда и полноценного отдыха: 30-40 минут.
31. Заканчивайте рабочий день в одно и то же время, чтобы поставить перед собой ежедневную цель.
32. Запланируйте телефонные звонки на послеобеденное время с 13 до 15, когда вы, скорее всего, получите ответ.
33. Не игнорируйте расписание, иначе вы сотрете границы между работой и семейной жизнью, что приведет к выгоранию.



Делайте перерывы чтобы быть здоровыми и хорошо себя чувствовать.

34. Планируйте свои перерывы заранее.

35. Если вы чувствуете, что ваша производительность падает, сделайте еще один перерыв! Мозг знает лучше, когда ему нужен отдых.

36. Продумайте, какой тип перерыва вам нужен, чтобы оставаться продуктивным в оставшуюся часть дня.

38. Посмотрите видео на YouTube, чтобы повеселить себя, узнать что-то новое или переключиться.

39. Внимательно заварите чай или кофе и наслаждайтесь процессом.

40. Пообщайтесь, пообнимайтесь со своими домашними питомцами, если они не против!

41. Проведите быструю тренировку: прыгайте, отжимайтесь или делайте все, что вам подходит. Сделайте себе [массаж су-джок](#).
42. Приготовьте быстрое и питательное блюдо, чтобы помочь вашему мозгу оставаться активным.
43. Сделайте коктейль или салат, наполненный витаминами, фруктами и овощами.
44. Сделайте важный телефонный звонок: запишитесь на прием, оплатите счет, позвоните своей матери и так далее.
45. Заранее приготовьтесь к ужину.
46. Приготовьте другую одежду для отдыха после рабочего дня или вечерней прогулки, посещения кафе, театра и т. п.
47. Разберите важные письма и документы, которые не относятся к работе.

В течение рабочего дня.

48. Не сдавайся. Вы можете сделать больше, чем думаете.
[Вдохновение – это навык.](#)
49. Выполняйте как можно больше повседневных дел, даже в тяжелые дни.
50. Разбейте работу на части.
51. Вознаграждайте себя за выполнение заданий.
52. Не беритесь за новые сложные задачи, если у вас на данный момент нет сил для их решения.
53. Начинайте новую работу только тогда, когда вы уверены в себе и настроены на ее выполнение, чтобы избежать ненужного стресса.
54. Если энергия падает немного перекусите или выпейте стакан воды.

55. Не делайте незапланированных перерывов. Это нарушит ваш распорядок дня и оставит чувство вины за нарушение планов и невыполненную работу.

Как оставаться продуктивным во время рабочего кризиса.

56. Сделайте пять глубоких вдохов с закрытыми глазами. Откройте глаза и оцените ситуацию.

57. Запишите вашу текущую срочную проблему, которую нужно решить.

58. Разбейте кризисную задачу на более мелкие удобоваримые кусочки.

59. Если вы можете принять меры, начните немедленно.

60. Если вы не можете принять меры для преодоления кризиса, сосредоточьтесь на другой работе, чтобы оставаться активным.



61. При необходимости сделайте дополнительный перерыв, но не позволяйте себе терять рабочий день. Делайте то, что можете.

Завершение рабочего дня.

62. Сохраните или уничтожьте все разрозненные документы.

63. Составьте «список дел на завтра» для преодоления легкой утренней рутины.

64. Ответьте на все последние электронные письма и закройте свой почтовый ящик.

65. Приведите в порядок рабочее место, чтобы начать утро с чистого листа.

66. Создайте своего рода личный ритуал, указывающий на то, что вы закончили рабочий день.

Готовимся к завтрашнему дню.

67. После работы выйдите из дома и проведите 15–30 минут на свежем воздухе.

68. Съешьте сытный ужин, чтобы получить заряд энергии на долгое время.

69. Для оптимальной продуктивности спите не менее восьми часов в сутки.

70. Отключитесь от рабочего дня и наслаждайтесь вечером дома.

71. Не отвечайте на рабочие электронные письма после работы.

72. Не думайте о работе, пока снова не начнете свой день. Вот почему вы составили список дел!

Чек-лист 99 принципов креативности.

Евгений Вагнер, проект «Креативный мозг».