ЧЕК-ЛИСТ
КАК СТАТЬ ТОП-ПРОФЕССИОНАЛОМ

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК, НЕОБХОДИМЫХ ФРИЛАНСЕРУ

- ◯ Отследите биологический пик энергии и действуйте в это время
- ◯ Используйте правило 50/10: 50 минут работы и 10 минут отдыха
- ◯ Подберите плейлист для работы. Наушники и отличный трек помогают сосредоточиться
- ◯ Пару раз в неделю меняйте обстановку: работайте в необычных местах на природе или в кафе
- ◯ Уберите отвлекающие факторы
- ◯ Отпишитесь от всех групп, рассылок, каналов и чатов, которые не читаете
- ◯ Приведите в порядок файловую систему компьютера: очистите рабочие папки от хлама, отсортируйте нужные материалы
- ◯ Помните, что лучше сделать, чем сделать идеально: не будь перфекционистом
- ◯ Ставьте цели и разбирайте их на маленькие шаги
- ◯ Ставьте дедлайны — крайние сроки выполнения задач
- ◯ Уделяйте время правильному питанию, физической активности и качеству сна
- ◯ Фокусируйтесь на том, что делает вас счастливым
- ◯ Ставьте финансовые цели
- ◯ Соблюдайте режим офлайн за час до сна
- ◯ Разграничивайте рабочее и личное время

Уведомление от авторов

ТЕПЕРЬ БУДЬ ХРАБР И НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ НАЗАД.

ОК!

remarklee*
канцелярия для продуктивности

ЧЕК-ЛИСТ
КАК СТАТЬ ТОП-ПРОФЕССИОНАЛОМ

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК, НЕОБХОДИМЫХ ФРИЛАНСЕРУ

- ◯ Отследите биологический пик энергии и действуйте в это время
- ◯ Используйте правило 50/10: 50 минут работы и 10 минут отдыха
- ◯ Подберите плейлист для работы. Наушники и отличный трек помогают сосредоточиться
- ◯ Пару раз в неделю меняйте обстановку: работайте в необычных местах на природе или в кафе
- ◯ Уберите отвлекающие факторы
- ◯ Отпишитесь от всех групп, рассылок, каналов и чатов, которые не читаете
- ◯ Приведите в порядок файловую систему компьютера: очистите рабочие папки от хлама, отсортируйте нужные материалы
- ◯ Помните, что лучше сделать, чем сделать идеально: не будь перфекционистом
- ◯ Ставьте цели и разбирайте их на маленькие шаги
- ◯ Ставьте дедлайны — крайние сроки выполнения задач
- ◯ Уделяйте время правильному питанию, физической активности и качеству сна
- ◯ Фокусируйтесь на том, что делает вас счастливым
- ◯ Ставьте финансовые цели
- ◯ Соблюдайте режим офлайн за час до сна
- ◯ Разграничивайте рабочее и личное время

Уведомление от авторов

ТЕПЕРЬ БУДЬ ХРАБР И НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ НАЗАД.

ОК!

remarklee*
канцелярия для продуктивности