

## Jak efektywnie pracować/ uczyć się?



Każdy z nas ma sporo na głowie. Codziennie pracujemy, uczymy się nowych rzeczy, dbamy o dom rodzinę i często brakuje nam czasu dla siebie. Jednak nie będzie to poradnik jak odpocząć, ale o tym jak efektywnie pracować. Zadaj sobie jedno pytanie. Czy poświęcasz się pracy na tyle, aby nie przynosić jej do domu? Oczywiście dotyczy się to zawodów biurowych, osób pracujących w korporacjach, studentów/wykładowców lub osób pracujących w urzędach.

Poniżej kilka podpunktów, dzięki którym dowiesz się w jaki sposób działać na 100% swoich możliwości i nie rozpraszać się niepotrzebnymi rzeczami.

- **najpierw porządek potem praca** - nie pracuj w bałaganie ponieważ zawsze z tyłu głowy będziesz mieć ten brudny kubek lub nieporządek w papierach,
- **nigdy nie pracuj lub nie ucz się będąc głodnym** - zamiast skupić się na nauce, będziesz myślał co by tu dobrego zjeść. Będąc głodnym nie jesteśmy w stanie dobrze myśleć. Często się gubimy, denerwujemy i popełniamy błędy, ale pamiętaj również, że po obfitym obiedzie lub sporej ilości słodkiego, będziesz bardzo senny i niechętny do pracy,
- **nie korzystaj z telefonu komórkowego, jeśli nie musisz** - rozpraszenie się śmiesznymi kotami w pracy, to nie jest dobry pomysł 😊 Lepiej skupić się na tym co masz do wykonania lub dopracować szczegóły projektu,

- **nie podjadaj w pracy** - swoje posiłki rozdziel na trzy cztery lub pięć i tego się trzymaj. Nie podjadaj cały czas ponieważ możesz zjeść sporo niepotrzebnych kalorii i zapełnić niepotrzebnie swój żołądek,
- **miej kubek wody przy sobie** - regularne picie wody, zapobiega opuchnięciom oraz poprawia przemianę materii. A dla osób pracujących przy biurkach to bardzo ważna rzecz,
- **zamiast na papierosa przebiegnij się i zażyj świeżego powietrza,**
- **wybierz schody zamiast windy** - dodatkowe rozruszanie mięśni nikomu nie zaszkodziło, a dzięki temu zapobiegiesz bólom mięśni związanych z ich zastojem.

Przy najbliższej okazji wykorzystaj te kilka pomysłów i zobaczysz, że czujesz się o wiele lepiej.

Źródło: [zdrowezdrowie.pl](http://zdrowezdrowie.pl)