

# 11 SPOSOBÓW NA SKUPIENIE PODCZAS PRACY W DOMU

## Ustal priorytety

Zdecyduj, co jest najważniejsze i od tego zacznij.



## Zrób listę zadań

Ważne, żeby była realistyczna i zawierała orientacyjny czas trwania każdego zadania. Wyciągaj wnioski z realizacji listy!



Uporządkuj przestrzeń pracy



## Pozbądź się rozpraszaczy

Wyłącz telefon i media społecznościowe. W razie potrzeby, zablokuj strony internetowe.

## Przygotuj zasilacze energii

Przygotuj sobie zdrowe przekąski i zapas wody.



## Zadbaj o wygodę

odpowiednie oświetlenie



ubiór, który nie hamuje ruchów  
wygodne krzesło

## Zamknij drzwi

Naucz rodzinę czy współlokatorów, że pracujesz i nie chcesz, żeby ci przeszkadzano.



## Nie ociągaj się!

Nie rozmyślaj:

Ale mam dużo do zrobienia...

Ciekawe, co robią znajomi...

Sprawdź listę zadań i działaj!



## Miej pod ręką notes

Zapisuj rozpraszające Cię myśli czy pomysły, które nacierają Cię w trakcie pracy.

## Pamiętaj o przerwach!

Najlepiej 10-minutowych, co 45 minut.



## Raz po raz rozciągaj mięśnie

Wykonuj ćwiczenia rozciągające plecy, boki ciała, klatkę piersiową, brzuch, np. sekwencję powitania słońca.



Opracowanie merytoryczne:



Magdalena Widłak-Langer  
Lifestyle psycholog, trener

Infografika:

Gosia Zimniak  
INFOGRAFIKI · ILUSTRACJE