

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД

# Гайд для женщин о том, как быть продуктивной на работе и в жизни



Хотите научиться все успевать? Держать баланс между карьерой и личной жизнью? Значит этот гайд для вас! Этот гайд научит вас как преуспевать в карьере и тем самым не забросить свою личную жизнь.

ЛАУРА ГАМИДОВА



# КАК БЫТЬ ПРОДУКТИВНОЙ НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ

---

## 1. Ставьте приоритеты

Четко определите свои главные задачи как на работе, так и в личной жизни. Это поможет вам не распыляться и сосредоточиться на действительно важном.

## 2. Планируйте своё время

Используйте ежедневники или приложения для планирования. Распределяйте задачи по времени и всегда оставляйте время для отдыха.

## 3. Научитесь делегировать

Не пытайтесь делать всё самостоятельно. Доверяйте коллегам и членам семьи выполнять часть задач.

## 4. Ставьте реалистичные цели

Определяйте достижимые цели как на день, так и на неделю, чтобы избежать выгорания и сохранить мотивацию.

## 5. Заботьтесь о здоровье

Регулярно отдыхайте, занимайтесь спортом и правильно питайтесь. Физическое здоровье напрямую влияет на продуктивность.

## КАК БЫТЬ ПРОДУКТИВНОЙ НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ

---

### **6. Разделяйте рабочее и личное время**

Чёткие границы между работой и личной жизнью помогут избежать стресса и выгорания.

### **7. Используйте технику Pomodoro**

Работайте с перерывами: 25 минут работы, затем 5 минут отдыха. Это повышает концентрацию и эффективность.

### **8. Научитесь говорить «нет»**

Не бойтесь отказываться от лишних обязательств. Это поможет освободить время для более важных дел.

### **9. Медитируйте или занимайтесь йогой**

Эти практики помогут снизить уровень стресса и восстановить энергию.

### **10. Не забывайте о себе**

Уделяйте время для личных удовольствий и хобби. Эмоциональное благополучие так же важно, как и карьерные успехи.