

Jak się skupić pracując w domu?

Wyleminuj rozpraszacze

- Wyłącz telefon, media społecznościowe, poproś również domowników aby Ci nie przeszkadzali

Zasilaj mózg

- Pamiętaj o przygotowaniu sobie zdrowych przekąsek

Zadbaj o porządek

- Ład i porządek w miejscu pracy sprzyja lepszej koncentracji

Zrób listę zadań

- Napisz sobie co masz do wykonania, ustal priorytety i zacznij od nich

Zadbaj o prawidłową postawę

- Nieprawidłowa postawa może doprowadzić do bólów kręgosłupa i nóg i głowy

Wietrz pomieszczenie, w którym pracujesz

- Świeże powietrze, temperatura oraz światło dzienne są bardzo ważne w utrzymaniu koncentracji

Pamiętaj o robieniu przerw

- zaleca się robić 5 minutowe przerwy co 30 minut, podczas których możemy wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych rozciągających mięśnie

Wyśpij się

- wyspany, wypoczęty mózg lepiej się koncentruje, zapamiętuje oraz jest bardziej wydajny