**6. Следите за своими привычками**. Научиться запоминать, чем вы занимались целый день, очень сложно. Если вам удастся вспомнить, что вы делали на протяжении нескольких последних дней, можете считать это первым предупреждающим сигналом о том, что ваш распорядок нуждается в совершенствовании. Переосмысливание того, как вы живете, поможет понять, что нужно сделать, чтобы изменить жизнь к лучшему.

**г. Ханты**

**-**

**Мансийск**

**ул. Свердлова, д. 27**

**Телефон:**

**(83467) 33**

**-**

**32**

**-**

**87**

**E**

**-**

**mail:**

**school5hmao@mail.ru**

**№**

**5**

**»**



**Советы для**

**создания**

**собственного**

**распорядка дня**



*«Начинайте действовать прежде чем почувствуете, что готовы к этому», — Ричард Брэнсон (Richard Branson).*

**6 лучших советов для создания собственного распорядка дня**

**3. Будильник утром — это еще не все**. У большинства людей есть несколько будильников,

**1. Хороший завтрак все еще может быть** назойливо и невероятно громко извещающих о **быстрым и простым**. Если вы считаете, что начале нового рабочего дня. Но на самом деле гораздо проще пропустить завтрак, нежели проблема заключается не в том, чтобы проснутьубить время на его приготовление, значит, ся, а в том, чтобы вовремя лечь спать. этот способ точно для вас.

Результаты нескольких экспериментов, прове-

Конечно же, самым оптимальным вариантом денных Эриком Баркером (Eric Barker), создате-

— быстрым в приготовлении и полезным лем блога Barking Up The Wrong Tree, показывадля здоровья — была и остается овсянка. ют, что будильник, сигнализирующий о том, что

Чтобы не оставаться голодным на протяжепора ложиться спать, оказывает гораздо более нии первой половины дня, нужно начинать положительное влияние. Таким образом, человек приготовления вечером накануне. К приметочно знает, во сколько ему нужно отправиться в ру, можно очистить фрукты от кожуры, а постель, чтобы следующее утро не показалось утром только нарезать их в салат, или просто ему тяжелым испытанием. выложить все необ-

*«Никогда не ставьте любимую песню в* ходимые ингреди*качестве будильника: во-первых, очень* енты из холодиль*скоро вы ее просто возненавидите; во*ника на стол. *вторых, она точно не улучшит ваше*

**2. Откладывайте** *настроение. Странно, но чтобы просы-*

# творческую работу

*паться бодрым и отдохнувшим, нужно* **на потом**. В теле каждого человека есть уни*использовать в качестве будильника звуки* кальный механизм, определяющие лучшее *природы: пение птиц, шум прибоя и т. д.* время для сна, физической нагрузки, приема

*А вот чтобы спокойно спать, нужно обя*пищи и т. д. Понятно, что в силу различных *зательно проветривать комнату и задви*обстоятельств и обязательств у нас нет воз*гать на ночь шторы».* можности всегда жить в соответствии с эти-

**4. Метод «отключения»**. Джоэл Гаскойн (Joel ми биологическими часами, но хотя бы ино-

Gascoine), основатель сервиса планирования пубгда к ним прислушиваться все же стоит. ликаций в социальных сетях Bufferapp, рассказы-

Особенно важно не забывать о их существовает о своем вечернем распорядке и о том, как он вании, приступая к составлению распорядка

«отключает» рабочий режим: дня. Если вдохновение приходит к вам вме-

*«Чтобы как-то отвлечься от назойливых* сте с граничащей с переутомлением устало*мыслей о работе, каждый день около по*стью, не стоит терзать свое правое полуша*ловины десятого вечера я гуляю на све*рие мыслями о незаконченной презентации *жем воздухе. Эту 20-минутную прогулку* или недописанным рекламным текстом. От*я начинаю с оценки того, что успел сде*ложите это задание на потом, но помните — *лать за весь день, потом обдумываю пла-*



*«потом» не должно превратиться в ны на будущее. Постепенно мысли о рабо«никогда».*

*те отходят на второй план, и я чув-*

*ствую, как меня одолевает усталость.*

*Дабы избежать повторного включения, возвратившись домой, я сразу же ложусь спать, убедившись перед этим, что все мобильные устройства выключены или находятся в другой комнате. Лежа в постели, я никогда не читаю книги, имеющие хотя бы какое-то отношение к работе. Как ни прискорбно, но для меня это художественная литература».*

**5. Утренний распорядок на выходные**. Привычный утренний распорядок значительно уменьшит шансы на то, что вечером вы скажете «это был кошмарный день». Вот что говорит по этому поводу Джоэл:

*«По выходным, конечно же, нужно давать себе немного расслабиться. Но лично я допустил ужасную ошибку, проснувшись однажды уж слишком поздно. Думаю, именно поэтому вся неделя пошла наперекосяк».* Почему понедельник считается самым тяжелым днем? Скажем сразу: это практически не связано с тем, что это первый день новой рабочей недели. Дело в том, что в выходные дни большинство из нас, только успев при-