

6 sposobów na zapobieganie zmęczeniu i zachowanie energii

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 12, październik 2011 00:00

Odsłony: 9428

1. Odpoczywaj zanim się zmęczysz
2. Naucz się relaksować w pracy
3. Naucz się relaksować w domu
4. Wypracuj sobie dobre nawyki:
 - załatwaj sprawy na bieżąco i tylko jedną na raz
 - rób rzeczy zgodnie z hierarchią ważności
 - nie odkładaj decyzji na później
 - zorganizuj pracę, nadzór zastępstwa
5. Wykrzesuj z siebie entuzjazm dla swojej pracy
6. Martwienie się bezsennością wyrządza zwykle więcej szkody niż sama bezsenność

Źródło: D.Caregie, Jak przestać się martwić i zacząć żyć