

# 8 TRIKOV AKO VYDRŽAŤ 8 HODÍN V PRÁCI

## 1 ROZHÝB SA

Pri ôsmich hodinách za počítačom "trpí" tvoja myseľ, ale aj telo. Zabezpeč, aby si mal tú správnu, pohodlnú stoličku, dostatok miesta na pracovnom stole a podľa štúdií môžu mať význam aj tzv. walking meetings. Vieš o tom, že pracou strávime približne 1/3 života?



## 2 POMÔŽE MEDICÍNA

Bolesť netreba len utlmiť, ale aj vyliečiť. Poškodené nervy potrebujú vzpruhu v podobe účinnej kombinácie vitamínov B a aj regeneráciu po tom, ako dlhodobé sedenie či stres spôsobili neprijemnosti. Pomôže medicína, napríklad voľnopredajný liek Millgama, ktorý svojim zložením denne efektívne pomáha množstvu ubolených chrbtov.



## 3 PRAVIDLO 20/20/20

Pravidlo 20/20/20 káže každých 20 minút pozerať približne 20 sekúnd na objekt vzdialený 20 stôp (cca 6 metrov) alebo skrátka nechať oči na tento čas oddýchať pod zatvorenými viečkami. Takto pred bolesťou ochrániš svoje oči.



## 4 TÁ SPRÁVNA ENERGIA

Dbaj aj na to, čo počas dňa konzumuješ. Zabudni na burger s kolegami na obed. Ľahšie jedlá, oriešky a ovocie sú to pravé, čo ťa udrží v plnej koncentrácii.



## 5 RITUÁLY

Nie len bolesť, ale aj strata motivácie môže znepríjemniť tvoj čas v práci. Už aj taká drobnosť ako každodenný zoznam povinností, ranná šálka kávy na balkóne či pravidelne strávená hodinka v posilňovni je niečo, čo môže nakopnúť tvoju produktivitu.



## 6 SOCIALIZUJ SA

Vytváranie vzťahov taktiež pomáha k zvýšenej produktivite. Podľa odborníkov z The Dale Carnegie Institute totižto dokáže tím spokojných zamestnancov prekonať svojich konkurentov o viac ako 200 %.

## 7 TO DO LIST

Ideálne je začať s prípravou na najbližší pracovný deň už doma. Na nový hárok papiera alebo do poznámok v mobile si napíš v základných bodoch všetko, čo chceš v daný deň stihnúť. Vyskúšať môžeš aj pravidlo 1-3-5.



## 8 ODMEŇ SA

Fyzická pohoda určite súvisí aj s tou psychickou. Svoje dennodenné pracovné povinnosti určite zvládneš lepšie, ak sa vopred správne motivuješ. Nech už je to poriadna šálka kávy po dokončenej správe pre šéfa alebo kino po ťažkom dni.

