

15 КОРИСНИХ ПОРАД ДЛЯ ТИХ, ХТО ПРАЦЮЄ ВДОМА



Робота вдома уже давно не є дивиною у нашому суспільстві – з настанням цифрової епохи фрілансерів та вільнонайманих працівників стає все більше. Єдиним і вагомим недоліком домашнього офісу є проблема самоорганізації. Коли єдина людина, яка має вас мотивувати та спонукати до роботи – це ви самі – то стає досить важко

взяти все під контроль і працювати. Кілька порад для тих, хто працює з дому, і хоче підвищити власну ефективність.

1. Встановіть спокійну картинку на робочий стіл



Це може прозвучати трохи комічно, але психологи дійсно дають таку рекомендацію людям, котрі багато часу проводять за комп'ютером. Встановіть спокійні шпалери на свій робочий стіл, і вони будуть заспокійливо діяти на вас кожен раз, коли ви дивитиметесь на екран.

2. Оберіть кімнату з мальовничим видом

Якщо ви живете в багатокімнатній квартирі, то зробіть своїм офісом ту кімнату, з вікон якої відкривається більш-менш мальовничий вид. У такому випадку вам теж буде легше працювати, адже поглядати час від часу на дерева, що ростуть за вікном, набагато приємніше, ніж на сміттєві контейнери, правда?

3. Заведіть домашні рослини

Рослини збагачують повітря киснем, що дозволяє працювати більш ефективно. Окрім того, зелений колір діє цікавим чином – він одночасно і заспокоює, і дозволяє сконцентруватися на поточній задачі. Не забувайте поливати рослини, а то вийде замість зеленого саду коричневе кладовище :)

4. Свіже повітря

Нема нічого гіршого, ніж працювати в спекотному і тісному приміщенні. Звичайно, можна придбати кондиціонер, але найкраще просто відкрити вікно. Якщо вже це не допомагає, тоді вмикайте кондиціонер, але пам'ятайте, що це не дуже корисно.

До речі, нові моделі кондиціонерів дозволяють охолоджувати кімнату не багаторазово використаним повітрям, а забирати порції свіжого повітря зовні.



5. Освіжіть кімнату за допомогою кольору

Якщо ви вже міцно облаштувалися в своїй квартирі, використовуючи її в якості офісу, спробуйте перефарбувати її в світлі тони. У такій кімнаті працюється легше – це помічено вже давно.

6. Змініть дизайн

Якщо вже перефарбовувати кімнату, то чому б не змінити дизайн? Зараз дуже модний мінімалізм, спробуйте і ви застосувати цей стиль для власного помешкання.

7. Слухайте тишу

Найкраще працюється в тиші, це помічено багатьма. Якщо ви живете в не дуже тихому місці, спробуйте купити спеціальні антишумові навушники. Працюватиметься в них дуже добре, це точно. “Мовчання – золото” – це твердження, як ніколи, справедливо.

8. Перерви на медитацію

Можна просто влаштовувати десятихвилинні перерви, але спробуйте помедитувати ці десять хвилин. Повільна музика, створена спеціально для подібних цілей, доступна в мережі, тому качайте і медитуйте!

9. Прогулюйтеся вулицею

Якщо вам потрібно зняти стрес, то спробуйте прогулятися, посидіти на лавочці в парку, відвідати найближчий ресторанчик. Все це допомагає позбутися від проблем і розвантажити розум – хоча б ненадовго.

10. Прибирайте частіше

Давно відомо, що наше здоров'я набагато більше страждає через дрібні часті стреси, ніж через великі. Кожен день щось шукати вдома і не знаходити – це жахливо дратує. Спробуйте організувати свою роботу так, щоб нічого не

шукати. Бажано також кожен день робити маленьке прибирання, щоб потім раз на місяць або навіть півроку не доводилося робити генеральне прибирання, витрачаючи багато сил і часу.

11. Купіть зручні меблі



Не економте на своїх меблях, адже вам доведеться проводити “в них” багато годин. Зручне крісло, зручний стіл – все це коштує грошей, але все це окупиться дуже швидко, адже ви зможете працювати в комфорті, а значить, працювати будете краще і заробляти теж непогано.

12. Перевіряйте зір у лікаря

По-перше, варто щодня виконувати зарядку для очей. По-друге, проходите хоча б раз на півроку перевірку в офтальмолога – це допоможе вам швидко позбутися від проблем із зором, якщо вони, звичайно, виникнуть.

13. Плануйте!

Потрібен один великий, головний план ваших дій (наприклад, план з покупки дорогої машини), і маленькі, щоденні завдання, завдяки яким ви зможете швидше вправлятися з роботою.

14. Втамовуйте спрагу



Ваше тіло швидко втрачає вологу, і ви, запрацювавши, не завжди відчуваєте спрагу. Потрібно своєчасно поповнювати запаси води в організмі, інакше працездатність буде знижуватися, а ви навіть не зрозумієте в чому справа.

15. Не споживайте цукор

Цукор – це зло. Звичайно, в невеликих кількостях (в дуже невеликих) він не представляє проблеми, але якщо кожен день пити колу і закушувати шоколадками, то це вже проблема. Справа не в карієсі і не в діабеті – просто велика кількість цукру “б’є” по вашому організму, і в результаті ви можете відчувати постійну сонливість, що, природно, позначатиметься на працездатності.