

Продуктивний день починається з простих звичок: якісний сон, склянка води зранку та коротка розминка. Планування задач за пріоритетами допомагає зосередитися на головному. Важливо робити короткі перерви кожні 40-60 хвилин, щоб відновити увагу. Під час роботи вимикай зайві повідомлення і працюй з однією задачею – так ти завершиш її швидше і з кращим результатом. Наприкінці дня підсумуй досягнуте і склади список задач на завтра. Маленькі звички створюють великі результати.