**Тема: Простые советы по повышению работоспособности**

Окружающий мир полон стрессовых факторов и легко может разрушить нашу энергию и работоспособность. Чтобы этого не произошло очень важно вовремя задать себе вопрос о том, как повысить эффективность своей деятельности, тем самым впоследствии оказать самому себе неоценимую услугу в процессе решения различных проблем.

Задумываясь над тем, как повысить свою работоспособность, мы постоянно черпаем энергию из разных источников, таких как еда, люди, книги, фильмы. Но вместо того, чтобы получать ее безвозмездно, мы часто берем ее «в кредит», употребляя неограниченное количество кофе, шоколада, энергетических напитков. И через некоторое время расплачиваемся своим физическим и психическим здоровьем. А ведь можно развить в себе здоровые привычки, которые за счет правильного образа жизни в настоящем будут давать нам энергию и повышенную работоспособность, не отбирая все это у будущего.

Если вы мечтаете просыпаться каждый день полным энергии, позитивно настроенным на предстоящую учебу или работу, с уверенностью, что вам все по плечу, а после обеда вместо обычного утомления ощущать прилив свежих сил, и в конце рабочего дня быть по-прежнему бодрым для общения с родными и друзьями, то вопрос «как повысить эффективность и работоспособность» является для вас актуальным.

Поэтому давайте рассмотрим основные рекомендации, которые помогут вам этого добиться.

25 простых советов по повышению работоспособности

**Организуйте порядок на рабочем месте.** Для начала оцените своё рабочее пространство. Подходит ли вам кресло? Исправен ли стол? Достаточно ли освещения? Комфортна ли температура воздуха? Попробуйте что-то поменять на своем рабочем месте. Например, переставить стол или шкаф. Очень бодрит и активизирует мозговую деятельность желтый цвет. Экспериментируйте с окружающей обстановкой, чтобы создать те условия, которые будут максимально подходить именно вам и помогут повысить работоспособность. Поставьте на свой рабочий стол или повесьте на стену, на которую падает ваш взгляд, какой-либо предмет желтого цвета (оттенка, тона). Изредка отвлекайтесь от рабочего процесса и просто созерцайте его.

**Рабочее пространство должно быть ухожено**. Разбросанные в беспорядке бумаги, папки не помогут повысить работоспособность, а скорее наоборот, внесут долю сумбура в ваш рабочий процесс. К тому же поиск нужных вещей происходит гораздо быстрее, когда все аккуратно разложено по своим местам. Неиспользуемые предметы уберите со стола, аккуратно сложите в ящик, тумбочки, на полки, т.п. По мере надобности доставайте необходимое. В любом случае, вы убедитесь, что больше половины убранного вами так и не перекочует обратно на стол. Пересортируйте документы, бумаги по степени важности и востребованности в течение дня, разложите их так, чтобы вам было удобно находить нужную бумагу в нужный момент. После этого присядьте за чистый стол, выпейте воды, вдохните и принимайтесь за работу.

**Определите свое продуктивное время.** У всех оно индивидуальное, кто-то намного эффективнее работает в утреннее время, а кто-то наоборот – в вечернее. Определите, в какие часы вы более активны и в это время работайте с самыми приоритетными задачами.

**Наладьте устойчивый режим дня.** Правильный режим дня – это полноценный сон, легкое утреннее пробуждение, энергичное дневное бодрствование, вечерний отдых и вновь ночной сон. Стабильный суточный ритм, основанный на естественных циклах всего живого на земле, является самым главным условием высокой работоспособности.

**Соблюдайте режим сна.** Полноценный сон играет ключевую роль в повышении работоспособности. Здесь важен индивидуальный подход. Кому-то достаточно семи часов сна, но есть люди, которым требуется больше времени для восстановления работоспособности. Нужно исключать недосып и его противоположную составляющую. Поэтому ложитесь спать не позже 23:00. Слишком поздний отход ко сну не повышает умственную и физическую активность, а понижает ее. Как минимум за два часа до сна не смотрите и не читайте ничего агрессивного. Посмотрев перед сном что-то неприятное, вы лишите себя спокойного отдыха и на следующий день будете разбиты, от чего ваша работоспособность значительно снизится.

**Уделяйте внимание правильному питанию.** Как бы странно это не звучало, но совет сбалансировать питание очень действенен на практике. Никогда не переедайте. Если вы уже не раз это делали, то, скорее всего, обращали внимание, что после переедания силы начинают покидать организм и наступает сонливость, которая отнюдь не поможет повысить работоспособность. Тяжелые перекусы – не лучший способ повысить свою эффективность. На переваривание больших количеств жирной и жареной пищи уходит много энергии. Поэтому важно изучить основы здорового питания и применять эти знания на практике, ведь еда – это ваша энергия.

**Регулярно проветривайте рабочее помещение**. Позаботьтесь о свежем воздухе в рабочем помещении, поэтому часто и регулярно проветривайте его, ведь недостаток кислорода заметно сказывается на степени работоспособности, резко понижая ее.

**Во время работы исключайте отвлекающие факторы.** Проанализируйте свой рабочий день. Что раздражает вас, нервирует, отвлекает от работы? Возможно это уведомления, приходящие на электронную почту, пустые разговоры с друзьями. Громкий сигнал телефона, раздающийся в самый неподходящий момент, может раздражать, отвлекать и говорить про повышение работоспособности в этом случае не приходится.

Если заметили, что часто переключаете внимание на отвлекающие от работы факторы, подумайте, что можно сделать, чтобы это происходило как можно реже. Например, возьмите за правило – во время работы никаких социальных сетей, которые могут отвлекать вас. Отключайте звук в телефоне и выходите из электронной почты. Работайте как минимум по 60-90 минут прежде, чем отвлекаться. Труд в таком режиме принесет гораздо больше результатов, чем работа с постоянным прерыванием.

**Нейтрализуйте шум**. В шумной атмосфере намного сложнее работать. Чтобы повысить работоспособность, если есть возможность, находите способы создавать спокойную атмосферу.

**Планируйте и записывайте все свои важные дела.** Если записал – значит выполнил. Составление плана на день, организованный тайм-менеджмент, запись заданий, которые необходимо выполнить, помогут повысить работоспособность. Правильная расстановка приоритетов возможна, если задания записаны, и можно наглядно оценить предстоящий объем работы. План можно составлять на месяц, неделю, день, но важно не приступать к следующему заданию, не окончив выполнять предыдущее. Не помешает детализация, к примеру, указание времени, которое наиболее подходит для тех или иных дел.

**Периодически меняйте деятельность.** Например, первые два часа вы готовите реферат, потом отдыхаете, потом занимаетесь фотографиями к реферату, потом проверяете электронную почту, потом опять занимаетесь рефератом и т.п. Обязательно давайте себе передышку. Во время отдыха совершите небольшую прогулку, займитесь медитацией или сделайте несколько упражнений. Это один из лучших способов повысить свою работоспособность, ведь нашему мозгу намного легче работается, когда он периодически переключается.

**Ставьте цели.** Даже самые нереальные. Ведь без цели, нет желания двигаться. Поэтому, чтобы был прогресс, займитесь целепологанием. Но при этом не забывайте наслаждаться самим процессом достижения цели. То есть, получить результат – это хорошо, но дорога к нему – намного лучше.

**Мотивируйте себя.** Посмотрите видео любого человека, который вас вдохновляет. После этого прилив повышенной работоспособности придет сам собой, ведь ничто не вдохновляет так, как личный пример из жизни другого человека. Прочтите несколько страниц книг по личностному или духовному развитию. Все это в совокупности подарит вам мотивационный толчок для дальнейших действий.

**Исключите из жизни праздное времяпрепровождение** (пустые передачи, сплетни и обсуждение вещей, которые не дают дополнительной ценности вашей жизни). У вас есть выбор: можно 15 минут пролистать ленту в социальных сетях или вместо этого прочитать главу книги по личностному развитию. Что даст вам больший толчок к развитию? Помните, что «те, кто читает книги, управляют теми, кто смотрит телевизор».

**Заведите список того, что нужно перестать делать.** И перестаньте это делать. Вы высвободите огромное количество времени и энергии для более важных дел.

**Составьте список важных задач,** которые помогут вам выйти на новый уровень развития, но на которые чаще всего не хватает времени. Список важных задач будет повышать вашу умственную и физическую активность, ведь он вдохновит вас на новые свершения.

**Давайте организму физическую нагрузку**. Повышение работоспособности маловероятно в условиях хронической гиподинамии. Малоподвижность суставов, отсутствие нормальных нагрузок на мышцы, фиксированная поза в течение долгих часов – все это, конечно же, отрицательно сказывается на бодрости и энергичности. Поэтому старайтесь менять положение за столом чаще. Лишний раз встать, пройтись, поменять позу – пойдет на пользу, поможет избежать сонливости и малоподвижности. Время от времени устраивайте небольшую разминку. Это великолепный способ оживить затекшие мышцы и суставы. Особо следует обратить внимание на разминку мышц шеи, кистей рук, а также стоп. Именно эти части нашего тела имеют максимальное количество механорецепторов, воздействие на которые стимулирует работу мозга.

**Обязательно делайте утреннюю зарядку.** Она стимулирует организм и дает энергию. Многие специалисты рекомендуют занятия спортом 2-3 раза в неделю. Возможно, для поддержания физической формы этого и достаточно, но для повышения энергии и личной эффективности необходимо давать себе физическую нагрузку каждый день. Вы же не едите только три раза в неделю. А спорт – это такой же важный источник энергии, как и пища. Поэтому старайтесь заниматься спортом не менее 30 минут в день. Именно физическая нагрузка поможет вам увеличить вашу эффективность и работоспособность в разы.

**Гуляйте на свежем воздухе**. Старайтесь находиться как минимум 15 минут в день на свежем воздухе и на солнце. Сделайте регулярные прогулки своим ежедневным обязательным пунктом для выполнения. Желательно в природных местах, далеких от шума.

**Делайте водные процедуры.** После тяжелого рабочего дня примите душ или полежите в ванне. Контакт с водой поможет нейтрализовать усталость и негативную энергию.

**Уделяйте время другим сферам жизни.** Не забывайте о личной жизни, о своих увлечениях, хобби. На все это у вас должно быть выделено достаточно времени.

**Мыслите позитивно**. Энергия теряется от отрицательных мыслей и эмоций. Сводите их к минимуму. Используйте методы по управлению своими переживаниями. Обязательно какое-то время находитесь в тишине. Используйте техники медитации, аутотренинги.

Своевременно переключайтесь с негативных эмоций на положительные. Таким образом, вы сохраните энергию на более важные дела.

**Концентрируйтесь на положительных событиях**. Постоянно обращайте внимание на то, что положительно складывается в течение дня. Чаще всего люди фокусируются на том, что идет не так, а направляя внимание на положительные аспекты, мы перепрограммируем себя и начинаем видеть целостную картину дня более объективно и позитивно.

**Используйте дыхательные техники для расслабления.** Несколько раз в день делайте недлительные дыхательные упражнения, с глубоким выдохом и вдохом, фокусируясь на дыхании. Это поможет вам постоянно ощущать приток энергии, а значит, и повышать вашу эффективность.

**Ищите свой путь.** В жизни очень важно найти себя и делать именно то, что приносит вам счастье и помогает другим людям. Если человек идет ложной дорогой, он теряет смысл и энергию. Поэтому занимайтесь тем, что вам нравится, и не гонитесь за общепринятыми стереотипами. Потому что то, что подходит одному человеку – другому будет полностью мешать, тем самым «съедая» рабочие ресурсы и возможности.

**Соревнуйтесь с самим собой**. В таком важном деле как повышение работоспособности нужно использовать все шансы и возможности. Если относиться к рабочему процессу как к соревнованиям, то обязательно возникнет соблазн побить свои собственные рекорды.

**Регулярно поощряйте себя за успехи.** Поощряйте себя за качественно и вовремя выполненную работу. Ведь только вы сами лучше всех знаете, что вам нравится. В качестве поощрения могут выступать сладости, покупки, походы в кино или ресторан, в общем, все то, что интересует именно вас и гарантирует вам поднятие настроения после работы, особенно после удачно завершенного дела.

Если вы постоянно чувствуете упадок сил, начните постепенно внедрять в свою жизнь перечисленные советы по повышению работоспособности, и со временем вы почувствуете себя совсем другим человеком – энергичным, наполненным положительной энергией и более эффективным.

Но, помните, что жизнь – это не спринт, а длительный марафон, поэтому лучше день за днем вводить в жизнь новые привычки, чем попытаться все сделать сразу и быстро «перегореть». Последовательность и постоянство – вот секрет самых успешных и эффективных людей нашего времени.