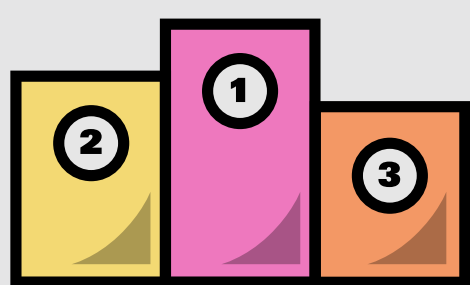


# JAK SIĘ SKUPIĆ PRACUJĄC W DOMU?



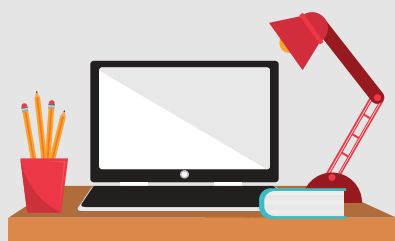
## USTAL PRIORYTETY

Zdecyduj, co jest najważniejsze i od tego zacznij



## ZRÓB LISTĘ ZADAŃ

Ważne, żeby była realistyczna i zawierała orientacyjny czas trwania każdego dnia. Wyciągaj wnioski z realizacji zadania.



## UPORZĄDKUJ MIEJSCE PRACY

.Zrób porządek na biurku, pochowaj niepotrzebne przedmioty

## POZBĄDŹ SIĘ ROZPRASZACZY

Wyłącz telefon i media społecznościowe.  
W razie potrzeby zablokuj strony internetowe

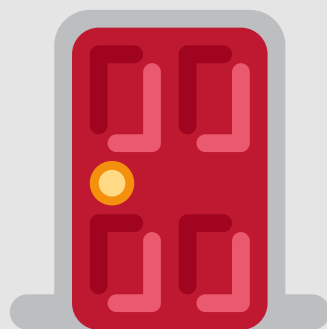
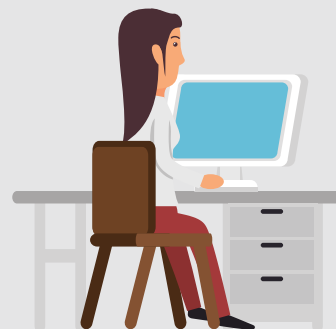


## PRZYGOTUJ ZASILACZE ENERGII

Przygotuj sobie zdrowe przekąski i zapas wody

## ZADBAJ O WYGODĘ

Ważne jest dobre oświetlenie, ubiór, który nie krępuje ruchów, wygodne krzesło



## ZAMKNIJ DRZWI

Naucz rodzinę, że pracujesz i nie chcesz, żeby ci przeszkadzano

## MIEJ POD RĘKĄ NOTES

Zapisuj rozpraszające cię myśli lub pomysły, które nadchodzą cię w trakcie pracy. Mogą się jeszcze przydać.



## PAMIĘTAJ O PRZERWACH

Najlepiej 10 - minutowych co 45 minut

## RAZ PO RAZ ROZCIĄGAJ MIĘŚNIE

Wykonuj ćwiczenia rozciągające plecy, boki ciała, klatkę piersiową i brzuch. Ćwiczenia dostosuj do swoich możliwości



Ciekawe, co robią znajomi...

Tyle mam jeszcze do zrobienia...

## NIE OCIĄGAJ SIĘ! NIE ROZMYŚLAJ!

Sprawdź listę zadań i działaj!