

Как быть супер-продуктивным, и при этом не выгорать?

Сегодня чтобы оставаться на месте, _____ бежать быстрее, чем когда-либо, но приковать себя к станку - это _____ катастрофического выгорания.

Как делать всё, на что мы способны долго и без _____ ? Авторы книги "Максимальная производительность" считают, что развитие происходит благодаря _____ усилий и передышек по формуле "стресс плюс отдых равно прогресс". Нагрузка должна быть _____. В этом случае развитие происходит, но вы не наносите себе вреда.

Другая важная часть - отдых. Во сне мы _____ все, что усвоили за день и _____ от ненужного. Но отдых - это не только сон. Это перерыв в течение рабочего дня, хорошо _____ отпуск, смена деятельности. Дайте себе пять минут в час. Благодаря этому периоды деятельности будут более _____. Во время отдыха можно заниматься разными вещами, но не все они одинаково хороши.

Исследования показывают, что _____ отдых выравнивает гормональный баланс, уровень кортизола, который _____ во время тренировки снижается, а тестостерон, _____ на рост и восстановление, наоборот, поднимается. Именно _____ социального взаимодействия подпитывает _____ офисных работников.

Если из офиса вы сразу отправляетесь домой, вы не даете своему телу расслабиться: уровень кортизола остается _____, и стресс никуда не уходит.

Многие хотели бы перенять _____ успешных людей: вставать в пять утра, чтобы _____ ответить на все письма к тому моменту, как проснуться все остальные и так далее. Не нужно ориентироваться на _____ привычки. Поймите, когда _____ вы чувствуете, что вы в своей _____ форме. Вам лучше _____ дома или в кафе? Под музыку или в _____ тишине? Дело не в том, чтобы придерживаться волшебной формулы, а в том, чтобы _____ себе задачу и поместить себя в _____ условия для ее выполнения. Сделаете над собой _____ !

Исследования показывают, что для _____ устойчивого чувства счастья и настоящего морального _____ лучше выбирать _____ задачи, а не чистое удовольствие. Возьмитесь за что-нибудь _____. И знайте, что сперва будет трудно, но потом это приведёт вас к более подлинному счастью.

Лайфхаки, _____ и советы по продуктивности - это хорошо, но цель - лучший _____. Если у вас есть настоящая цель, вы будете за нее _____. Когда мотивация на _____, двигаться дальше помогают мысли не о бонусе или повышении, а о том, ради чего вы работаете на самом деле.