

Как повысить свою работоспособность

- Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности):
 - «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня);
 - «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).
- Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем распорядке дня.
- Откажитесь от употребления чая, кофе и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.
- Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.
- В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.
- Ежедневно делайте физические или психокинезиологические упражнения для поддержания работоспособности.
- Помните, что качество выполнения работы зависит от работоспособности.