



| СНИЖЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ |

Переизбыток информации (особенно в то время, когда вам необходимо выполнить какую-либо задачу) значительно снижает уровень вашей продуктивности, приводит к прокрастинации и невыполнению поставленных задач.



| РАБОТА В СЕТИ |

Если вы вынуждены проводить много времени в интернете из-за работы, то важно позаботиться о том, чтобы ваше рабочее место было удобно с возможностью двигаться во время перерывов.





АТК

ПЕРЕИЗБЫТОК ИНФОРМАЦИИ
И
НЕЭФФЕКТИВНОСТЬ



| ЧТО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОТИТЕ? |

По этой причине важно не тратить свою творческую энергию на ненужные и отвлекающие вас потоки информации. В этом вы должны помочь себе сами, честно отвечая на вопрос, что вы по-настоящему хотите сделать в данный момент: выполнить задачу или продолжать бездельничать.

