

Xperience

Notatnik:	Praca	
Utworzono:	17.07.2019 16:04	Zaktualizowano: 15.03.2020 19:23
Autor:	biuro@jpn.hmcloud.pl	
URL:	http://www.jpn.hmcloud.pl/xp/index.php/2-experience/19-rozwoj-osobisty	

Balans życia

Życie możemy podzielić na cztery kategorie:

- aktywność
- uważność
- odżywianie
- sen

Produktywność

Produktywność to sztuka robienia właściwych rzeczy we właściwy sposób we właściwym czasie.

Poranki

- Cisza (**S**ilence) - medytacja, modlitwa itd.;
- Afirmacja (**A**ffirmation) - kilka zdań opisujących jak bardzo jesteś zdeterminowany/a aby mieć przyszłość taką, jaką chcesz, ale powiedzianych w czasie rzeczywistym, z dużą dawką emocji;
- Wizualizacja – (**V**isualisation)wyobrażenie sobie jakiegoś sukcesu, tego co osiągnęliśmy i jak do tego udało się doprowadzić;
- Ćwiczenia – (**E**xercise) bieganie, pompki, przysiady itd.;
- Czytanie – (**R**ead) czytanie książki, artykułów, gazety itd.;
- Pisanie – (**S**cribe) pisanie dziennika: co udało się zrealizować, plany na dzisiaj, jak się czujesz.

Technika "Pomodoro"

Inną ciekawą techniką zwiększenia swojej produktywności jest Pomodoro . Technika Pomodoro to bardzo prosta technika zarządzania czasem, którą można zastosować niemalże od zaraz. Wystarczy, że przeczytasz poniższe wskazówki:

- wybierz zadanie do wykonania
- ustaw czasomierz na 25 minut
- Pracuj intensywnie tylko nad tym zadaniem
- Oznacz zadanie jako wykonane
- Zrób sobie 5-cio minutową przerwę

W przypadku bardziej złożonych zadań, podziel je na kilka sesji "Pomodoro".

Ciekawe programy

- Nozbe - najciekawszy program do zarządzania zadaniami : [zobacz](#)
- ToDoist - inny ciekawy program oparty na filozofii GTD : [zobacz](#)
- EverNote - ciekawy program do organizacji notatek : [zobacz](#)

Ciekawe książki o rozwoju osobistym

- Getting Things Done, David Allen, Helion
- Fenomen poranka, Hal Elrod, Wydawnictwo Galaktyka
- Zjedz tę żabę , Brian Tracy, MT Biznes

Biografie ludzi sukcesu

- Steve Jobs, Walter Isaacson, Wydawnictwo Insignis
- Droga Steve'a Jobsa, Brent Schlender, Rick Tetzeli, Wydawnictwo Insignis
- Roman by Polański, Roman Polański, Świat książki