



## برگه تقلب افزایش عملکرد برای مدیران

۱. به محض بیدار شدن یک لیوان آب بخورید. همچنین در طول روز سعی کنید آب زیادی بنوشید. این ساده‌ترین کاری است که می‌توانید برای افزایش عملکرد خود انجام دهید.

۲. حتما صبحانه بخورید. صبحانه مفید برای افزایش عملکرد شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، عدس، شیر و مواردی دیگری است که قند آن‌ها به آرامی جذب خون می‌شود.

۳. حدود ۹۰ دقیقه پیوسته و بدون وقفه کار کنید. بدن می‌تواند در این بازه زمانی عملکرد بالایی داشته باشد. سپس چند دقیقه را به استراحت و بازیابی انرژی اختصاص دهید.

۴. برای جلوگیری از خستگی بعد از صرف ناهار بهتر است چند وعده غذایی کوچک‌تر با فاصله‌های زمانی کوتاه‌تر میل کنید.

۵. در محل کار، گاهی به بازیابی انرژی احساسی بپردازید. برای چند دقیقه به کارهایی بپردازید که از انجام آن‌ها لذت می‌برید، مثل شنیدن آهنگ‌های موردعلاقه، نگهداری

از یک گلدان، صحبت تلفنی با یک دوست و ...

۶. در محل کار کمتر شکر، قهوه و کافئین مصرف کنید. به خصوص قبل از انجام کارهای سنگین فکری از این موارد استفاده نکنید.

۷. گاهی برای چند دقیقه به مغز خود استراحت بدهید؛ یعنی سعی کنید درباره کار و مشکلات و مسائل فکر نکنید. ذهن خود را کاملا بر موردی دیگر متمرکز کنید. این کار با خواندن مطلبی یا انجام بازی قابل انجام است.

۸. کارهای ناتمام را به اتمام برسانید. کارهای ناتمام باعث خستگی ذهنی می‌شوند. فهرستی از تمام کارهای ناتمام بنویسید و مشخص کنید کدامیک از آنها خارج از اختیار شما است و کدامیک توسط شما قابل انجام است. سپس برنامه‌ریزی کنید تا کارهای ناتمام را در اولین فرصت انجام دهید.

۹. هر روز صبح سعی کنید حداقل برای چند دقیقه به مطالعه مطالب انگیزشی و مفید بپردازید. با این کار انگیزه شما در طول روز برای انجام کارهای سخت‌تر بالاتر خواهد رفت.

۱۰. از زمان خود مانند گنج محافظت کنید. نگذارید موارد کم‌اهمیت زمان ارزشمند شما را بگیرند. تا حد ممکن با تلفن صحبت نکنید و از رسانه‌هایی استفاده کنید که یک‌طرفه هستند و نیاز به پاسخگویی لحظه‌ای ندارند مثل ایمیل و پیامک.