

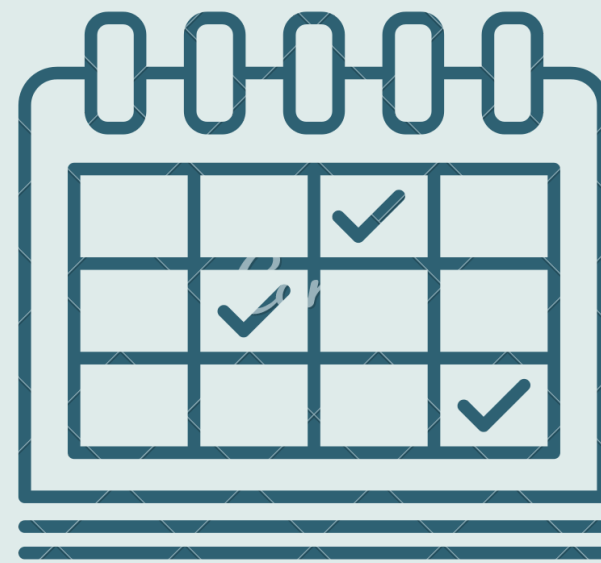
Oszczędzaj swoje zasoby poznawcze!

Konsekwentne wprowadzanie poniższych porad powinno pomóc przeciwdziałać zmęczeniu poznawczemu.



Rób sobie przerwy od konkretnej czynności!

Według niektórych badań powinniśmy wykonywać jedną czynność ok. 52 minut, a następnie przez ok. 17 minut powinniśmy się oderwać od wykonywanej czynności, na rzecz innego działania.



Bądź realistą w planowaniu!

Nadmierne zaangażowanie w więcej zadań niż masz na to czas wpływa na obciążanie Twojej umysłowości. Miej to na uwadze planując swoje działania!



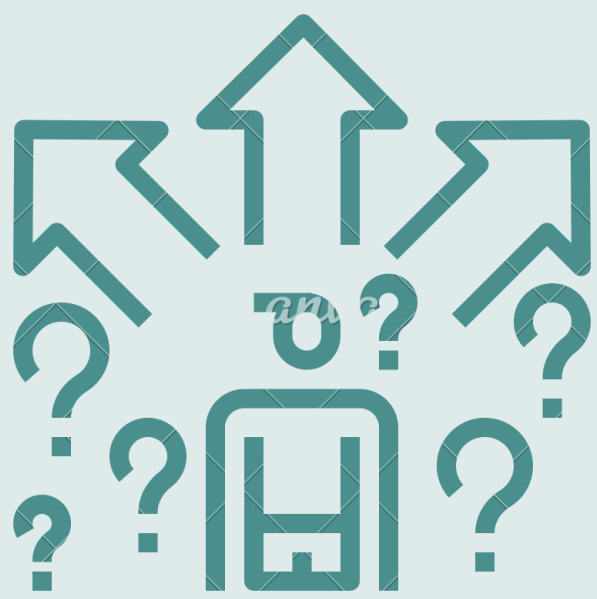
Zadbaj o swój sen!

Zachowaj higienę snu, bo to właśnie wtedy twój mózg w dużej mierze się regeneruje!

Staraj się nie zwlekać z zakończeniem rozpoczętych zadań!



Każda rozpoczęta, ale niezakończona czynność wpływa na nasze funkcjonowanie poznawcze. **Staraj się więc kończyć to co już zacząłeś!**



Ogranicz podejmowanie decyzji!

Ciągłe podejmowanie decyzji może być obciążające. **Nie zastanawiaj się nad błahostkami, wybieraj pierwszy lepszy kubek do herbaty i zaplanuj wcześniej swoje działania.**

Zadbaj o porządek w swoim miejscu pracy!

Niepotrzebne rzeczy w otoczeniu mogą być dystraktorami, które wpływają na Twoją efektywność. **Postaraj się mieć w pobliżu tylko te rzeczy, których aktualnie potrzebujesz.**



No i oczywiście pamiętaj o zdrowym trybie życia!

Zwróć uwagę na **zrównoważoną dietę**, która dostarczy Twojemu mózgowi odpowiednią ilość składników pokarmowych oraz **nie unikaj ruchu** na świeżym powietrzu!

