

# Šalabahter produktivnosti



## Pravilo 2 minute

Ako zadatak zahtijeva manje od 2 minute za obavljanje, napravi ga odmah.



## Pravilo 5 sekundi

Broji unatrag 5-4-3-2-1 i natjeraj se na pokretanje.

\*ovo pomaže sa prevladavanjem inicijalnog otpora za startanjem

## 1-3-5 pravilo

Na početku svakog dana, identificiraj: 1 veliku stvar koju treba postići, 3 srednje teške stvari i 5 lakih stvari.



## Pomodoro tehnika



1. Namjesti mjerač vremena na 25 minuta i fokusiraj se na jedan zadatak
2. Nakon što mjerač vremena odzvoni, uzmi odmor od 5 minuta
3. Ponovi ovaj ciklus četiri puta, zatim uzmi dužu pauzu od 20-30 minuta

\*ovo se bazira na ideji da česte pauze poboljšavaju mentalnu agilnost i usmjeravaju pažnju na trenutni zadatak

## 80/20 pravilo



20% tvog truda daje ti 80% rezultata. Zato se prvo usredotoči na tih 20% super važnih stvari.

\*usredotočujući se na značajnije zadatke, možeš postići više s manje truda

## Rastavi zadatke na male dijelove

Osjećat ćeš se manje preopterećen i više motiviran za rješavanje svakog dijela zadatka.



## Pojedi žabu

Uhvati se u koštac sa svojim najtežim zadatkom odmah ujutro.

\*ranim dovršavanjem najtežeg zadatka gradiš zamah za ostatak dana

## Eliminiraj multitasking

Usredotoči se na jedan zadatak kako bi poboljšao koncentraciju.

