16 Σεπτεμβρίου 2014

Πώς να οργανώσετε σωστά τις καθημερινές δουλειές σας ώστε να έχετε αρκετό χρόνο για ύπνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ανεξάρτητα από το είδος ή το μέγεθος της εταιρείας, κάθε εργαζόμενος έρχεται κάποτε αντιμέτωπος με ένα κουρασμένο μυαλό και σώμα. Πώς όμως μπορούμε να εξασφαλίσουμε σωστές ώρες ύπνου, παραμένοντας παράλληλα συνεπείς στις υποχρεώσεις μας;

Ο επιχειρηματίας και ερευνητής Τζέισον Λάκας, προτείνει τις δικές του λύσεις, που έχουν βοηθήσει τον ίδιο αλλά και αρκετούς συναδέλφους του στην σωστή διευθέτηση του χρόνου και της ξεκούρασης τους.

1. Σιέστα
Ενας ελαφρός ύπνος 20- με 30 λεπτά μπορεί να είναι ο καλύτερος φίλος ενός επιχειρηματία. Δεν συνίσταται να στηρίζεστε μόνο σε αυτό, αλλά 15 λεπτά ύπνου μπορούν να σας δώσουν σημαντική ώθηση ενέργειας για λίγες ώρες.

2. Ζητήστε Βοήθεια
Θέλουμε να τα κάνουμε όλα μόνοι μας και το κάνουμε συχνά, αλλά για να πετύχουμε τους στόχους μας απαιτείται ομαδική δουλειά. Χρησιμοποιήστε τους συναδέλφους, τους φίλους ή ακόμη και τα μέλη της οικογένειας για να τελειώσετε

τις δουλειές σας πριν νυχτώσει. Μαθαίνοντας πώς να αναθέτετε τα σωστά καθήκοντα στον σωστό άνθρωπο είναι το κλειδί για την ανάπτυξη της επιχείρησης, ενώ σας επιτρέπει να επικεντρωθείτε παράλληλα σε πιο σημαντικά θέματα.

3. Ποτέ μετρητά μετά τα μεσάνυχτα

Η λήψη αποφάσεων που αφορούν οικονομικές συναλλαγές μετά τα μεσάνυχτα θα σπείρει τον όλεθρο στην επιχείρησή σας. Προσπαθήστε να αποφύγετε τόσο σημαντικές κινήσεις όταν αγωνίζεστε να μείνετε ξύπνιοι και κρατήστε τις για τις ώρες αιχμής σας.

4. Βάλτε προτεραιότητες στις ευθύνες σας

Δεν μπορείτε να εργάζεστε 24 ώρες την ημέρα. Θέστε προτεραιότητες στο τι πρέπει να κάνετε όταν έχετε φτάσει στο σημείο της εξάντλησης. Επικεντρωθείτε σε πράγματα που πρέπει οπωσδήποτε να γίνουν και αφήστε τα μη επείγοντα για την επόμενη ημέρα.

5 Καθορίστε την ελάχιστη ποσότητα ύπνου που χρειάζεστε

Η ελάχιστη ποσότητα ύπνου που χρειάζεται κάποιος για να είναι παραγωγικός είναι τρεις ώρες. Αν ωστόσο κάποια στιγμή δεν μπορείτε να έχετε τουλάχιστον τρεις ώρες ύπνου, δοκιμάστε τροφές πλούσιες σε ενέργεια για να εργάζεστε όλη τη νύχτα.

6. Εκμεταλλευτείτε τον χρόνο μετακίνησης

Επειδή πολλούς εργαζόμενους κυριολεκτικά τους «τρώνε οι δρόμοι» εκμεταλλευτείτε το διάστημα που βρίσκεστε στα μέσα μεταφοράς για να κοιμηθείτε, ή να οργανώσετε τις δουλειές που έχετε να κάνετε όταν φτάσετε στο γραφείο ή το σπίτι, προκειμένου να γίνουν πιο γρήγορα.

Πηγή:**iefimerida.gr**