### **Jednoduchý a rychlý tip na zlepšení produktivity**

**Název:** 3 jednoduché tipy, jak zvýšit svou produktivitu každý den

1. **Ráno si napiš seznam úkolů** Začni každý den tím, že si sepíšeš úkoly, které chceš stihnout. Získej tím přehled a jasný cíl pro celý den. Dělej to večer předtím, abys ráno nezačínal/a bez plánu.
2. **Vypni notifikace** Notifikace mohou být největšími rušivými elementy dne. Pokud se chceš soustředit, vypni všechny zvuky a upozornění na telefonu nebo počítači, dokud nebudeš mít hotový úkol.
3. **Udělaj si pravidelnou přestávku** Každých 60–90 minut si dej krátkou přestávku. Projdi se, protáhni se nebo se napij. Důležité je, abys na chvíli přestal/a pracovat a dal/a své mysli odpočinek.