

# GHIDUL ÎNCEPĂTORULUI

## **CE NU TE ÎNVAȚĂ NIMENI DESPRE PRODUCTIVITATE ȘI RANDAMENT..**

Te salut,

Îți mulțumesc pentru că ești aici, citind asta..

Ce înseamnă pentru tine productivitate și randament ridicat?

Cei mai mulți oameni nici măcar nu fac diferențe între cei doi termeni și nu de puține ori sunt folosiți în contexte eronate.

Așadar..

**Productivitatea** presupune să ai cât mai multe realizări cu un minim de muncă.

**Randamentul** presupune să ai cât mai multe realizări cu un minim de timp.

Ești interesat să faci cât mai multe, fiind confortabil, cu un minim de efort, pe un timp îndelungat? Sau oare dorești să ai rezultate, cu un efort suplimentar, într-un timp scurt?

Indiferent de abordarea pe care o ai îți voi oferi **zece metode** prin care poți să-ți crești masiv productivitatea și randamentul începând de astăzi.

Am învățat și observat din propria experiență că toate rezultatele noastre sunt fundamentate pe felul în care ne simțim din punct de vedere mental și fizic.

Probabil îți poți aminti un moment când nu aveai atitudinea potrivită pentru o anumită activitate și totul a ieșit lipsit de “productivitate și randament”.

Din acest motiv îți voi arăta zece metode care să te mențină în joc, care să îți ofere constant atitudinea și starea potrivită, aspecte ce îți vor crește randamentul și productivitate.

Înainte de a citi cele **zece metode**, îți voi arăta ce se află în spatele acestora și care este motivul pentru care sunt atât de relevante atunci când sunt aplicate.

1. **Serotonina (stima de sine)** este secretată atunci când ni se recunoaște un statut, când primim o răsplată publică, când ne este recunoscută valoarea, când primim și oferim încredere, când susținem și suntem susținuți. Să presupunem că ești la o conferință, în public. Aduci o remarcă la ceea ce s-a spus de către cel ce susține conferința în cauză iar atenția publicului este toată îndreptată către tine, fiind surprins plăcut și apreciind vizibil ceea ce tocmai ai spus. Stare pe care o ai în acel moment apare datorită serotoninei eliberate în corp.

2. **Oxitocina (încredere)** apare în corp în contextul unei relații intime, al unei prietenii, în cadrul familiei. Reprezintă starea de siguranță și lejeritate transmisă de faptul că cineva este lângă tine și că îți pasă de tine. Imaginează-ți că te vezi cu familia de sărbători, de Crăciun. Toată lumea este fericită în timp ce masa este servită. Simți o relaxare plăcută, o căldură în corp. Atunci eliberezi oxitocină.
3. **Dopamina (recompensă)** este eliberată pe baza entuziasmului provenit din atingerea unui rezultat la care ai muncit sau prin gândul că progresezi și că o să ai succes. De asemenea eliberările de dopamină te fac să mergi în continuare către rezultatul dorit. Momentul în care ai pierdut un obiect, îl cauți, îl vezi și îl atingi, în momentul acela eliberezi dopamină și primești starea aceea de entuziasm, bucurie, încântare. Să luăm ca exemplu atunci când ai admis facultatea. Momentul în care totul s-a terminat și ți-ai luat diploma, în acel moment simțeai un entuziasm ce te făcea să vezi pozitiv viitorul, atunci eliberai dopamină.
4. **Endorfina (inhibă durerea)** are, pe de o parte, efect analgezic (îndepărtează durerile) iar pe de alta oferă o stare de bine, de relaxare. Are capacitatea de a ascunde durerea fizică. Se eliberează atunci când facem ceea ce ne place. Știi momentul în care depui un efort fizic intens și iei pauza? În acea pauza simți o relaxare profundă în corp, te face să zâmbești de plăcere fără să îți dai seama. Atunci ai eliberări de endorfină.
5. **Cortizolul, noradrenalina și adrenalina (stabilitate internă/mobilizare)** susține corpul în momente de dificultate ca anxietate, griji, stres sau teamă. Are capacitatea să transforme resursele corpului în glucoză, pentru energie, atunci când suntem stresați, speriați, trăim emoții negative etc. Secreția cortizolului în exces reprezintă un nivel ridicat de stres sau probleme de sănătate. Cu cât starea fizică și mentală este mai liniștită, relaxată și pozitivă, cu atât nivelul de cortizol va fi mai scăzut pe termen lung. Cortizolul apare în corp lent și se menține în momente de tensiuni emoționale. De exemplu înainte de un examen sau după ce ai avut o ceartă serioasă cu o persoană pe care o iubești și pe care ai rănit-o. Noradrenalina și adrenalina apar în corp rapid (în special adrenalina) și mobilizează corpul pentru un răspuns eficient în fața unui pericol apropiat. De exemplu dacă mergi prin pădure și îți apare brusc în față un urs, în acel moment respirația devine rapidă, pupilele se dilată, inima îți bate cu putere, gura se usucă etc. și te concentrezi excesiv pe o șansă de scăpare (alegi, inconștineti, să fugi, te blochezi sau să te lupți).

Mai jos vei găsi, așa cum ți-am promis, **zece metode prin care poți să îți îmbunătățești starea și atitudinea astfel încât să te susțină în activitățile zilnice, să îți crești productivitatea și randamentul și să îți ofere energia și atenția necesare pentru ducerea la bun sfârșit a ceea ce faci.**

1. **Lucrează o oră - o oră jumătate fără nicio distragere**, după care ia pauza 10-15 minute, detașează-te complet cu exerciții de respirație sau meditație pentru a oxigena și mări fluxul sanguin din creier.
2. **Mănâncă din trei în trei ore** pentru a menține nivelul de energie crescut și a beneficia de stări puternice.

**3. Ascultă muzica preferată** în pauze pentru a-ți susține starea și nivelul de referință crescute.

**4. Fă exerciții de întindere musculară** pentru a-ți oferi mai multă energie, relaxare musculară, creștere a fluxului sanguin, îmbunătățire a mobilității, flexibilității și a posturii și reducere sau eliminare a durerilor de spate. De asemenea, mișcările de întindere, au capacitatea de a elibera endorfină ceea ce îți va da o stare de bine, de plăcere.

**5. Fă-ți patul dimineața sau aranjează-ți spațiul de lucru ziua.** Aceste activități înseamnă o realizare ce va duce la eliberarea de dopamină.

**6. Fă meditație în aer liber sau oxigenează camera dacă o faci în casă:** Indiferent că ești o persoană religioasă sau nu, fă meditație ghidată pe vizualizarea vieții tale pe lunile și anii următori. Pe lângă faptul că vei avea eliberări de endorfină și dopamină, vei reuși să îți pui ordine în gânduri, să petreci timp cu tine, și, mai ales, să obții claritate în planurile viitoare ducând la acțiuni mai performante. Astfel că vei obține o atitudine și o stare a minții propice acțiunii către ceea ce îți dorești. Te vei concentra automat și clar către ceea ce vrei să faci și să obții ducând la un ușor entuziasm și încântare în acel moment.

**7. Ajută alte persoane:** în momentul în care dai mai departe, susții și ajuți, obții un statut în fața persoanei sau persoanelor pe care le ajuți, ești apreciat, au încredere în tine ducând la eliberarea unei doze mari de serotonină în corp. Această eliberare vine cu costul unei doze de timp, energie sau informații pe care le oferi celui alt.

**8. Zâmbește des:** Zâmbetul și râsul au capacitatea să elibereze endorfină în corp. Vei dobândi o senzație de calm și relaxare din punct de vedere atât fizic, cât și emoțional. De asemenea, alte metode prin care poate fi eliberată endorfina sunt: lumina soarelui, exercițiile fizice, muzica preferată, îmbrățișările, mângăierile și scărpinatul (mai ales în zona capului), dușul, contactul sexual.

**9. Planifică, rezolvă și bifează activități mărunte:** Orice mică realizare are capacitate de a-ți oferi dopamină. Scriind constant, urmându-ți scopurile și bifând realizările tale zi de zi vei primi doze consistente de dopamină devenind astfel mai conștient și mai concentrat pe ceea ce faci, îmbunătățindu-ți rezultatele pe termen lung.

**10. Duș rece sau măcar un simplu duș.** Dușul rece este, pe departe, cea mai bună metodă să te trezești dimineața (pe lângă faptul că este sănătos și are o mulțime de beneficii pentru corp). Eliberezi beta-endorfine ce au rol în reducerea stresului și în menținerea homeostazei (reglează temperatura internă), te face să devii alert și te trezește rapid și complet. Dacă totuși nu reușești să te adaptezi ușor, ușor și treptat la dușul rece, este în regulă și unul cald, ambele având capacitatea de a oferi endorfină corpului. Ideea este să te ridici din pat imediat când te-ai trezit și să oferi minții altceva pe care să se concentreze, nu pe somn.

**Cum atingi punctele menționate pe site pe baza a ceea ce tocmai ai citit?**

Cum să ai energie pe tot parcursul zilei și să fii diferit de alte persoane care nu au?  
Folosește punctele: 1, 2, 4, 6, 10

O metodă simplă și clară despre cum să-ți construiești viziunea pe termen lung?

Folosește punctul: 6

Care este diferența dintre randament și productivitate și ce poți face pentru a le îmbina?  
Folosește introducerea acestui articol și cele zece metode

Opt metode pe care le poți folosi pentru a-ți crește productivitatea și randamentul în  
pauzele de lucru?

Folosește punctele: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9.

*Acestea sunt metode pe care personal le folosesc și care îmi aduc constant beneficii.*

*Aceste informații au caracter informativ și nu înlocuiesc sub nicio formă sfatul medicului cum nici nu încurajează anumite comportamente (cele menționate) ca fiind obligatorii. Odată folosite aceste informații o faci pe propria răspundere și propriul consimțământ. Pentru o conștientizare completă a ceea ce spun vezi secțiunea "TERMENI ȘI CONDIȚII" de pe siteul [www.andreisorca.ro](http://www.andreisorca.ro)*

*Aceste informații reprezintă (cu excepția capitolului gratuit din carte care deja există pe piață), o mică parte din următorul nostru produs din seria "DEVINOLIDER!"*

*Vezi mai multe pe [www.andreisorca.ro](http://www.andreisorca.ro)*

**Copyright © 2018 Andrei Sidorca. TOATE DREPTURILE REZERVATE.**