



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

МАРТ 2025 Г.

Дайджест № 31

**15 семян
продуктивности.**

Взрачиваем энергию

Пришла весна. Снег сходит, природа просыпается. Надо засучить рукава и хорошо поработать, чтобы летом и осенью наслаждаться богатым урожаем.

Наша жизнь — это Сад Благополучия, только сажаем мы не семена, а полезные привычки. Давайте хорошо поработаем в марте, чтобы затем собрать богатый урожай энергии и свежих идей.





ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников



УТРО.

**ГОТОВИМ «ПОЧВУ»
ДЛЯ ПРОДУКТИВНОГО ДНЯ**

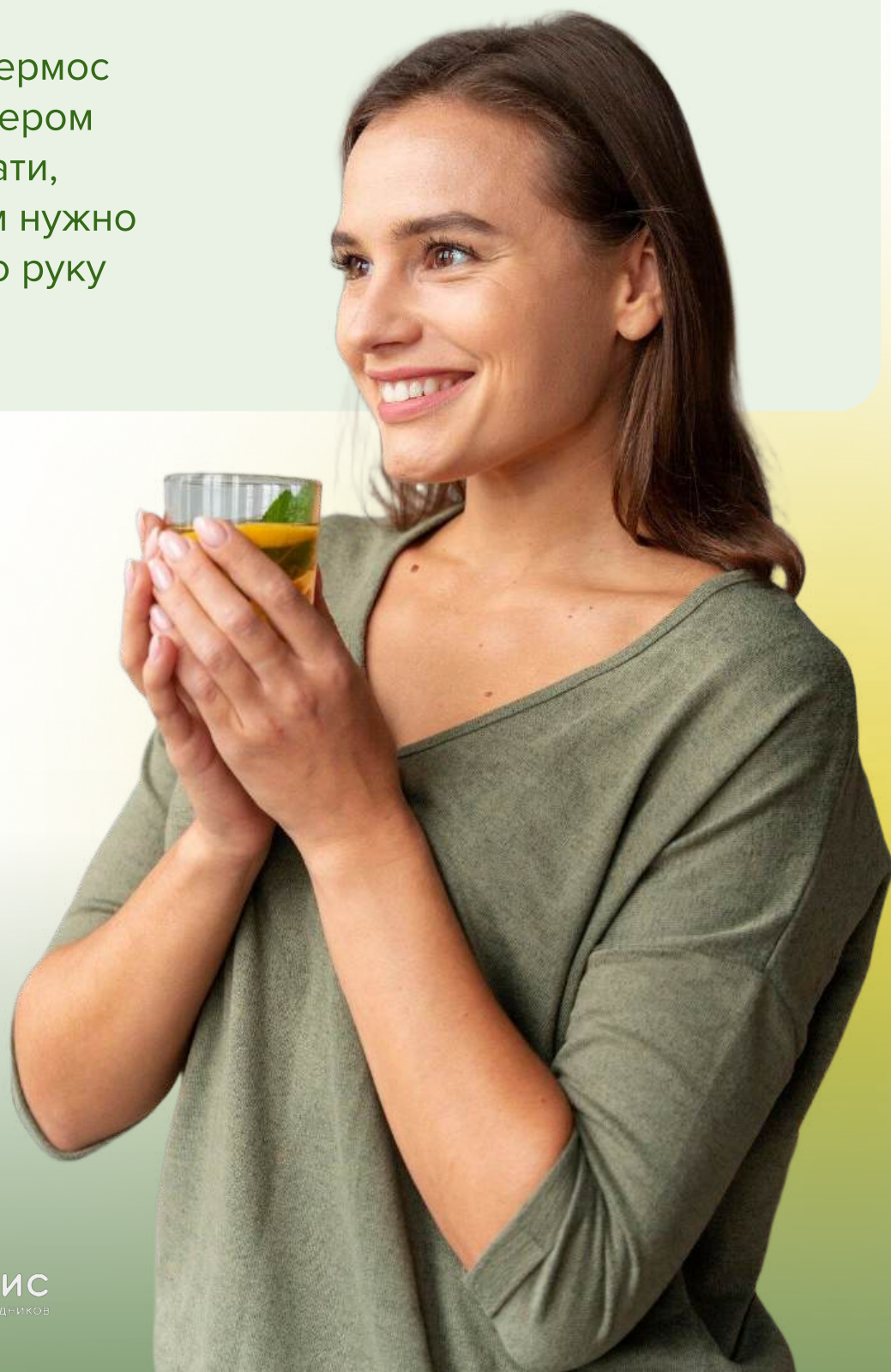
Чтобы появились молодые
побеги, нужно подготовить почву.

ВИТАМИННЫЙ ВЗРЫВ

Утром сразу после пробуждения **выпейте 500 мл воды с долькой лимона или грейпфрута**. Это не только «размораживает» организм, но и ускоряет обмен веществ.

ЛАЙФХАК

Поставьте термос с водой вечером около кровати, чтобы утром нужно было только руку протянуть.



БЕЛКОВОЕ ТОПЛИВО ДЛЯ МОЗГА

Чтобы цели достигались легче, зарядитесь белком за завтраком. **30 г протеина = заряд дофамина.**

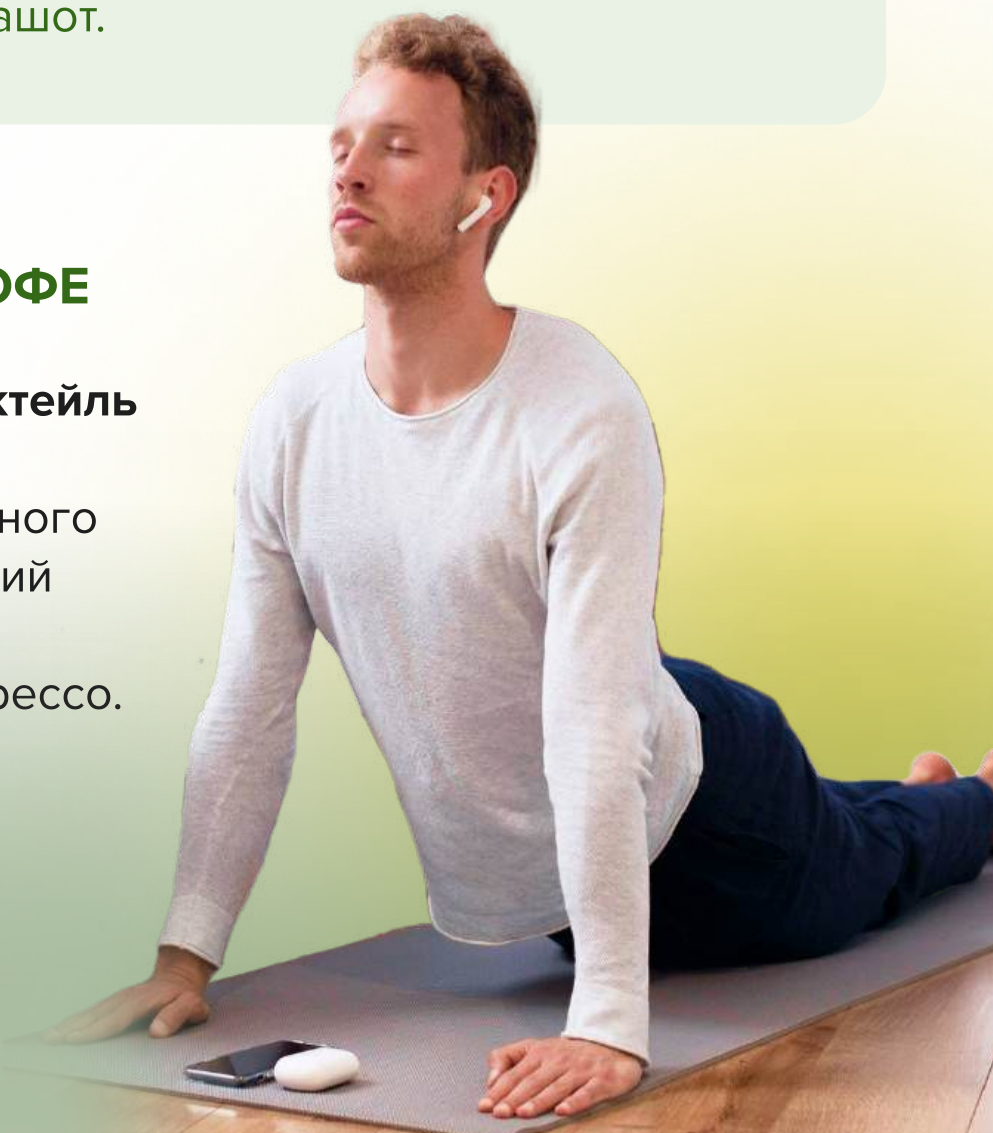
ПРИМЕР МЕНЮ

- **Омлет-бустер.** 2 яйца, горсть шпината, кусочек сыра «Фета», помидор.
- **Греческий йогурт с «топпингом чемпиона».** 150 г греческого йогурта, горсть орехов, семена чиа, немного меда, ягоды.
- **Протеиновый тост «Французский поцелуй».** Цельнозерновой хлеб, авокадо, слабосоленый лосось, яйцо пашот.

АЛЬТЕРНАТИВА КОФЕ

Замените кофе на **коктейль из света и движения.**

7 минут йоги у солнечного окна, или 10 приседаний под любимую песню взбодрят лучше эспрессо.



«МИКРОЦЕЛИ» ВМЕСТО ГРАНДИОЗНЫХ ПЛАНОВ. ПРАКТИКА.

Чувствуете, что долго раскачиваетесь, прежде чем взяться на задачу? Используйте эту практику, чтобы «щёлкнуть» задачи на раз-два. **Разбейте «неподъёмную», большую задачу на 15-минутные «спринты».**

ПРИМЕР

Вместо «Написать отчёт» — «Сформулировать 3 ключевых тезиса (15 минут)».

Вместо «Подготовить квартальный отчёт для руководства» — «Составить список ключевых разделов отчёта (5 минут)», «Собрать основные цифры и показатели (15 минут)», «Сформулировать 3 главные вывода (30 минут)».

Когда мозг видит, что финиш близко, он включается и перестаёт саботировать.
А ещё после каждой завершённой задачи выделяется дофамин. Это помогает двигаться вперёд быстрее.



«МОНОФОКУС, ИЛИ НЕТ МНОГОЗАДАЧНОСТИ». ПРАКТИКА.

Выделите 1–2 «глухих часа» в день, когда **отключаете уведомления и работаете только над одним проектом.**

Вы удивитесь, что так проект движется намного быстрее, а сил в конце рабочего дня остаётся больше. Почему?

Когда мы **постоянно переключаемся между задачами**, то **тратим на 23% больше энергии.** Если работаем над одной, то эта энергия идёт в дело.





ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ДЕНЬ.

ПОЛИВАЕМ «ГРЯДКИ»

Чтобы всходы росли крепкими
и здоровыми, им нужен
регулярный полив.

«ОФИСНАЯ ЗАРЯДКА»

45 минут сидим — 5 минут двигаемся.

Вот несколько идей, чем заняться.

- 1. Идём на цыпочках до кулера** (укрепляет икры + мозжечок). «Коллеги сначала смеялись, а теперь встают на цыпочки со мной!»
- 2. Вращаем плечами под музыку.**
- 3. Разминаем глаза:** смотрим на облако за окном, переводим взгляд на ежедневник. И так несколько раз.



«ГОЛОДНЫЙ ФРИРАЙТИНГ» (ДЛЯ СИЛЬНЫХ ИДЕЙ)

Перед обедом поставьте **таймер на 10 минут** и запишите **всё, что приходит в голову**. Забудьте про правила, структуру. Пишите без цензуры! Если не знаете, что писать, пишите: *«Не знаю, что писать»*. Когда прозвенит таймер, порвите лист.

Такой фрирайтинг лучше делать перед обедом, когда мозг уже устал, внутренний контроль ослаб. Главное правило — не останавливаться и не критиковать.

«Я всегда думала, что мои идеи должны быть выверенными, идеальными. Но однажды во время фрирайтинга ко мне пришла абсурдная мысль. Что, если в рекламной кампании показать кота, который продаёт йогурт? Через неделю мы адаптировали эту концепцию для клиента, и она стала хитом!»



ПЕШИЕ МОЗГОШТУРМЫ

Ходьба усиливает креативность. *«Обхожу двор и думаю над кодом. Шаги = строки программы».*

«На прошлой неделе мы с коллегой шагали вокруг офиса и обсуждали новый проект. Идеи сыпались как из рога изобилия!»

МЕЛКАЯ МОТОРИКА

Делайте гимнастику пальцами («Танцующие пальцы») во время созвонов или встреч.

Рисуйте спирали левой рукой. Так вы активируете работу мозга, и — приятный бонус — будете реже перебивать коллег.



РЕЖИМ «ТОЛЬКО ОДНО ОКНО»

Представьте, что ваш рабочий день — это интересный сериал. Пусть одна «серия» идёт 60 минут. Она такая интересная, что вы полностью увлечены ей. Закройте все вкладки компьютера, отключите звук на телефоне, отложите ежедневник, поставьте таймер на 60 минут.

Исследователи обнаружили, что попытки делать пять дел сразу временно снижают IQ на 15 пунктов. **Давайте полностью отдаваться задаче,** чтобы дела решались быстрее и качественнее.

Когда ваша «серия» закончится, ответьте на пропущенные звонки, проверьте почту. А затем включайте новую «серию».



«ДЕКОДЕР ЭМОЦИЙ»

Чтобы эмоции не выбивали вас из рабочего состояния, переведите негатив на язык решений.

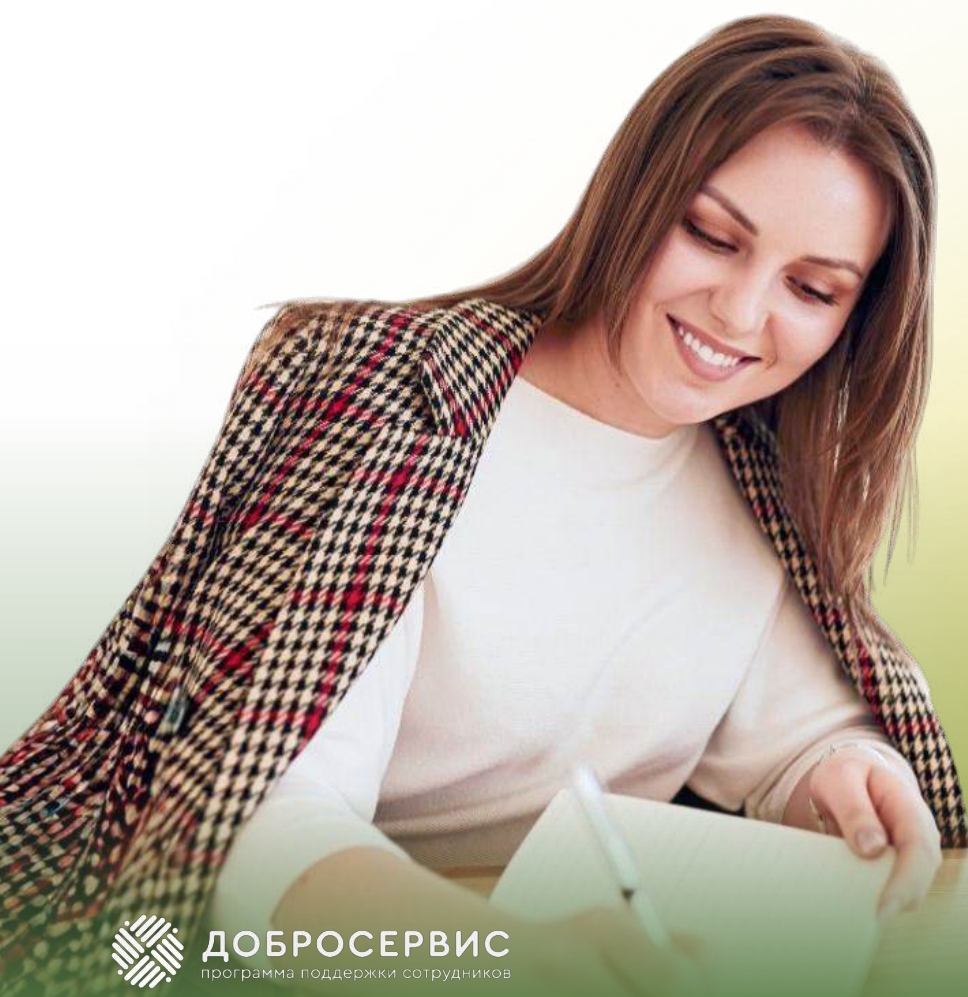
Для этого возьмите листок и разделите его на три колонки.

Что случилось	Моя реакция	Альтернативное объяснение
Маркетологам на совещании не понравились мои тезисы	Дрожь в руках, учащённый пульс	Они не меня критикуют, а ищут лучшее решение проекта
Получил эмоциональную обратную связь по презентации	Стало жарко, потянуло на конфликт	Коллеги делятся опытом, чтобы помочь улучшить работу
Не успел закончить отчёт в срок	Головная боль, напряжение в плечах	Это возможность пересмотреть приоритеты и организацию времени
Новый проект кажется слишком сложным	Страх, желание отложить «на потом»	Разобью проект на микро-цели, сделаю одну
Коллега громко выразил недовольство	Стало трудно дышать, зажало в груди	Возможно, у него просто плохой день, это не про меня
Много задач на день	Паника, желание всё бросить	Составлю список и начну с самой простой задачи
Сделал ошибку в документе, её заметили на совещании	Щеки горят, хочется провалиться	Буду вспоминать этот случай, чтобы быть внимательным и перепроверять себя
Не получилось договориться с клиентом	Раздражение, мышечное напряжение	Это ценный опыт, который поможет лучше подготовиться к будущим переговорам

Мария из бухгалтерии делится впечатлениями от практики:

«Когда я начала записывать свои реакции в таблицу, то заметила, что большинство моих страхов были надуманными. Колонка с альтернативными объяснениями как друг, который всегда рядом и подсказывает другой взгляд на ситуацию».

Держите такую таблицу в блокноте или заметках на телефоне. Заполняйте её в обеденный перерыв, или когда чувствуете, что эмоции захлёстывают. **Со временем вы заметите повторяющиеся паттерны и научитесь быстрее справляться с негативными реакциями.**





ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников



ВЕЧЕР.

**ПРОПОЛКА
МЕНТАЛЬНЫХ СОРНЯКОВ**

Обрезаем лишнее, чтобы
расцвело главное!

«ПРОПОЛКА СОРНЯКОВ» — ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПРОКРАСТИНАЦИИ

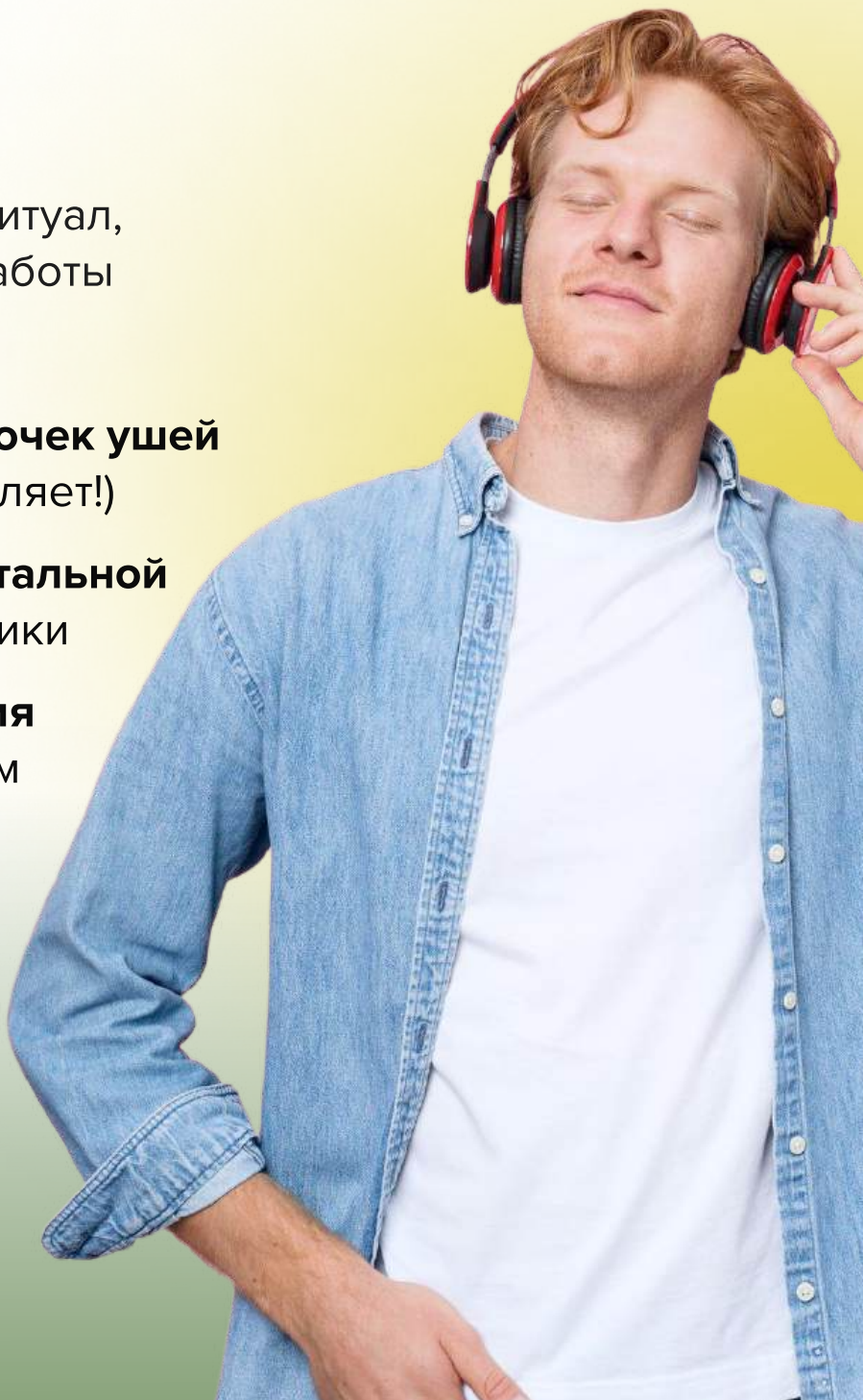
17:00 — час тишины: наушники + белый шум + блокнот. Запишите 3 завершённые задачи и 1 «недодел».

Например, *«Не ответил клиенту»*. Незавершённая сегодня задача становится вашим планом на завтра. Когда делаете практику, постарайтесь ни с кем не общаться.

«ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Выполните этот простой ритуал, чтобы переключиться с работы на отдых.

- **2 минуты массажа мочек ушей** (это реально расслабляет!)
- **3 минуты инструментальной музыки** через наушники
- **2 минуты наблюдения** за пейзажем за окном



«ЛУННЫЙ СВЕТ»

Подберите 1-2 приятных занятия, которыми вы займетесь перед сном. Это может быть что угодно, только не гаджеты.

- **Чай из ромашки** в любимой кружке.
- **10 минут вязания или лепки** (например, поделки из пластилина с ребёнком для конкурса в детском саду) — мелкая моторика «отключает» тревоги.
- **Чтение книги.**

Занимайтесь регулярно, придумайте свой ритуал. Такие микро-ритуалы превращают хаос в энергию, возвращают вам чувство контроля на своей жизнью.



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ «УРОЖАЯ»

Часто, засыпая, мы погружаемся в проблемы и переживания. А почему бы нам эту ж энергию не пустить на визуализацию, что все ИДЁТ КАК НАДО? **Когда засыпаете, представьте свой успех.**

Например, что отправляете финальную версию проекта клиенту. Вы видите довольных коллег, чувствуете радость.

Нейробиологи говорят, что такая практика работает как тренировка для мозга — активирует те же нейронные сети, что и реальное действие. Значит, **вероятность реального успеха повышается.**





ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников



Перед вами **15 идей полезных привычек, 15 семян благополучия.** «Высадите» сразу все, или возьмите 1–2.

Ухаживайте за ними, «поливайте» своим вниманием и результаты вас порадуют.

Большие перемены начинаются с маленьких шагов. А если вы видите, что коллега жуёт сельдерей во время встречи — возможно, это его способ «удобрять мозг». **Не осуждайте, присоединяйтесь!**