

THRIVING PERFORMANCE

Ευεξία & Αποδοτικότητα

ΥΠΝΟΣ

- Μείωσε την καφεΐνη μετά τις 2 μ.μ.
- Φτιάξε το δικό σου ιδανικό περιβάλλον ύπνου
- Ξέχνα το κινητό σου πριν πας για ύπνο
- Φτιάξε τη δική σου ρουτίνα ύπνου
- Κάνε διαλογισμό ή ρυθμική αναπνοή πριν ξαπλώσεις

ΚΙΝΗΣΗ & ΑΣΚΗΣΗ

- Κάνε walking meetings ή/και τηλεφωνήματα όρθιος
- Κάνε διατάσεις για σωστή στάση πλάτης/μέσης
- Άλλαξε στάση σώματος πολλές φορές μέσα στη μέρα
- Βελτίωσε την εργονομία του γραφείου σου: πληκτρολόγιο, οθόνη, γραφείο και καρέκλα
- Προγραμμάτισε 15 λεπτά περπάτημα την ημέρα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

- Προτίμησε υγιεινά γεύματα και σνακς
- Πίνε ένα ποτήρι νερό το πρωί μόλις ξυπνήσεις
- Κράτα ένα μπουκάλι νερού στο γραφείο σου καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας
- Πίνε 3-4 λίτρα νερού την ημέρα
- Σκέψου την ποσότητα αλκοόλ που μπορεί να καταναλώνεις

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

- Καθάριζε το μυαλό σου (κράτα σημειώσεις!)
- Δημιούργησε χρόνο χωρίς περισπασμούς
- Ενημέρωνε τους άλλους όταν χρειάζεται να συγκεντρωθείς
- Προγραμμάτισε τα πιο σημαντικά και πιο δύσκολα για τις πρώτες πρωινές ώρες
- Φτιάξε μία ρουτίνα για να αυξήσεις τη συγκέντρωσή σου

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

- Κάνε 3-5 λεπτά διαλογισμό ή βαθιές αναπνοές τη μέρα
- Την επόμενη φορά που θα βρεθείς σε στρεσογόνο κατάσταση, πάρε 10 βαθιές αναπνοές πριν αντιδράσεις.

ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ

- Στο τέλος κάθε μέρας, διάλεξε μια στρεσογόνο στιγμή και αναλογίσου πως θα μπορούσες να τη δεις διαφορετικά.
- Δες με άλλη ματιά μία προβληματική κατάσταση την ώρα που συμβαίνει
- Ανάλυσε την πιο απαιτητική εργασία της ερχόμενης εβδομάδας

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

- Βρες χρόνο να νιώθεις ευγνωμοσύνη και να εκτιμάς τον εαυτό σου και τους άλλους
- Μάθε να εκφράζεις την ευγνωμοσύνη σου συχνότερα

- Αναλογίσου μια στιγμή στο παρελθόν που σου προκάλεσε στρες. Βρες σε τι σε βοήθησε και νιώσε ευγνωμοσύνη

ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Βρες ευκαιρία κάθε μέρα να ακούσεις κάποιον άλλο με προσοχή στη δουλειά και το σπίτι
- Σκέψου συμπεριφορές σου που ακούσια ίσως αποκλείουν κάποιους
- Αφιέρωσε χρόνο για να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου - διαλογίσου, κράτα σημειώσεις ή κάνε ενδοσκόπηση

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

- Δείξε στους συναδέλφους σου το ενδιαφέρον σου για αυτούς
- Δημιούργησε ουσιαστικές σχέσεις στη δουλειά
- Μετάτρεψε τις ψηφιακές σχέσεις σε πραγματικές επαφές

ΝΟΗΜΑ

- Βρες το νόημα σε ό,τι κάνεις
- Δες τη δουλειά σου από άλλη οπτική
- Μην εξαντλείς τον εαυτό σου

ΠΡΟΣΦΟΡΑ

- Κάνε συνήθεια μικρές πράξεις καλοσύνης και προσφοράς
- Μετάδωσε τη θετική σου ενέργεια στους γύρω σου
- Μοιράσου τις γνώσεις σου - Χρησιμοποίησε μια δεξιότητα ή ένα ταλέντο που έχεις για να βοηθήσεις κάποιον
- Γίνε εθελοντής με φίλους ή συναδέλφους
- Βάλε υγιή όρια στην προσφορά σου, ειδικά στη δουλειά

ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ

- Σκέψου τις αρχές και τις αξίες σου (Γράψε μία λίστα)
- Αφιέρωσε χρόνο σε πράγματα που αξίζουν και άφησε πράγματα που δεν αξίζουν

