

**Перешейн Максим Сергеевич**

студент

Институт промышленных технологий и инжиниринга  
ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет»

г. Тюмень, Тюменская область

## **КАК СТАТЬ ПРОДУКТИВНЕЕ**

**Аннотация:** в данной статье описывается, как снизить влияние стрессовых ситуаций на психофизическое состояние человека. Автором также рассмотрена духовно-эмоциональная составляющая.

**Ключевые слова:** здоровье, энергия, самочувствие, стресс.

Эта статья поможет найти силы на то, чтобы работать много и долго, продолжая при этом жить, а не существовать. Бывает трудно справиться с валом рабочих задач, которые вгоняют в депрессию своим количеством и сжатыми сроками. Такой режим может быть образом жизни недолго. Рано или поздно постоянный стресс истощает все запасы энергии. Их нужно пополнять непрерывно, чтобы не давать сбоев, не срываться и в целом каждый день чувствовать подъём сил, а не упадок [1].

Тайм-менеджмент помогает, когда нужно привести дела в порядок здесь и сейчас. Но для долговременных результатов требуется другой подход. Попробуйте следовать нескольким проверенным принципам. Благодаря им будничные стресс перестанет отнимать и устанавливать порядок, а не планировать день, разница в том, что при установлении порядка вы точно делаете что-то в установленное время. Иначе больше времени уйдёт на ежедневное планирование, чем на саму работу над теми или иными задачами. Чем меньше неопределённости, тем меньше потраченного впустую времени.

Расставьте приоритеты. У каждого свои приоритеты в жизни, и их нужно ставить во главу угла, под них подстраивать свою повседневность. Выполнить те задачи, что в приоритете, не стоит взваливать на себя задачи сверх вашей меры.

Не стоит забывать и о правильном питании «мы – это то, что мы едим». Качество пищи, сбалансированность и умеренность залог хорошего настроения и самочувствия.

Спорт, физические упражнения, массаж, дыхательные практики и т. д. – это также отличный источник жизненной подзарядки. Люди, которые регулярно занимаются даже самыми простыми упражнениями, обладают большим жизненным тонусом, уверенностью, бодростью и хорошим настроением по сравнению с теми, кто не уделяет внимания тренировке тела.

*Теперь же обратимся к более тонкой сфере – духовно-эмоциональной составляющей:*

*Мысли – колоссальный источник энергии. Старайтесь мыслить положительно, это способствует значительному повышению энергии.*

*Чувства – аналогично мыслям.*

*Эмоции – аналогично мыслям и чувствам, обладают тем же действием.*

Благодаря этим принципам сохранится и энергия, и мотивация, и готовность к разрешению новых ситуаций – предвиденных и не очень [2].

### **Список литературы**

1. Откуда брать энергию в состоянии стресса // Лайфхакер. – 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/2017/05/25/energy-and-stress/> (дата обращения: 26.11.2017).

2. Жизненная энергия – где её взять // Самопознание. – 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://samopoznanie.ru/articles/zhiznennaya\\_energiya\\_gde\\_ejo\\_vzyat/](https://samopoznanie.ru/articles/zhiznennaya_energiya_gde_ejo_vzyat/) (дата обращения: 26.11.2017).