

# 10 способов повысить свою производительность в 100 раз

- **Планирование.** Планируйте свои задачи и время на их выполнение. Используйте календарь или планировщик задач. — [Планирование задач](#)
- **Устранение отвлекающих факторов.** Выключите уведомления, закройте лишние вкладки. — [Устранение отвлекающих факторов](#)
- **Помехозащита.** Используйте технику Pomodoro, чтобы избежать выгорания. — [Помехозащита](#)
- **Анализ эффективности.** Регулярно анализируйте свои результаты и находите слабые места. — [Анализ эффективности](#)
- **Автоматизация.** Используйте инструменты для автоматизации рутинных задач. — [Автоматизация](#)
- **Делегирование.** Не бойтесь делегировать задачи другим людям. — [Делегирование](#)
- **Обучение.** Постоянно совершенствуйте свои навыки. — [Обучение](#)
- **Сон.** Высыпайтесь, чтобы быть в форме. — [Сон](#)
- **Питание.** Правильно питайтесь для поддержания энергии. — [Питание](#)
- **Водный баланс.** Пейте достаточно воды. — [Водный баланс](#)

Дополнительно:

- **Ссылка:** <https://vk.com/alotpro>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/alot.pro/>
- **Telegram:** <https://t.me/+UZEUqAgIuXhkNWUy>
- **Ссылка:** <https://ok.ru/group/53921425588366>

---

Revision #2

Created Wed, Mar 17, 2021 7:00 PM by Admin

Updated Mon, Jan 26, 2026 9:58 AM by Admin