***Как себя дисциплинировать? 5 правил самоорганизации на карантине***

*(автор А.В. Курпатов)*

**1. Чётко обозначьте себе время работы, отдыха, домашних дел и сна.**

В идеале — этот график не должен отличаться от того, что был у вас до самоизоляции: на работу должно приходиться порядка 8,5 часов в сутки, на сон — 7-8 часов.

Помогите своему мозгу понять, что у вас по-прежнему есть рабочие обязательства, есть домашние дела, есть время на отдых, а есть настоящие выходные, и их по-прежнему нельзя путать.

**2. Ограничьте цифровое потребление — сейчас это необходимость.**

Сериалы в режиме «нон-стоп» тоже лучше отложить до лучших времён, иначе вернуться к обычному ритму после окончания карантина будет сложнее. Отвлечься и отдохнуть можно почитав книгу, занявшись каким-то хобби, а ещё лучше — спортом, чтобы бороться с неизбежной на самоизоляции гиподинамией.

3**. Разделите общение с друзьями и коллегами на рабочее и не рабочее.**

Лучше договориться о длинном видео-созвоне с другом в нерабочее время, чем реагировать на каждое дружеское сообщение в течение дня в различных мессенджерах. Последнее — не только отвлекает вас от работы, но и не даёт ощущения полноценного общения. Вы и не тут, и не там — и не на работе, и не с друзьями. Разделите эти сферы и исключите постоянное переключение между ними.

**4. Не забывайте о физической нагрузке, личной гигиене и уборке.**

Часть из этих действий можно вставить в перерывы, которые необходимы в рамках рабочего графика. Перерывы желательно делать каждые 90 минут и тут вы как раз можете размяться, помедитировать или помыть посуду.

**5. Планируя день, планируйте его, оглядываясь на всю неделю целиком, и не забывайте включать в свой недельный план выходные.**

⠀

Когда мы оказываемся в ситуации неопределённости и стресса, очень важна предсказуемость, поэтому режим дня и график — это основа вашего хорошего самочувствия, а не только продуктивности.