

TYÖPÄIVÄN FLOW

OLKOON FLOW KANSSASI.

PÄIVÄN ALUKSI TARKISTA

1. Vireystilani on sopiva.
2. Keskittymiseni on turvattu.
3. Olen miettinyt päivän tavoitteet ja tehtävät.
4. Olen suunnitellut päivän rytmin.
5. Työasentoni on hyvä.

Aloita ja keskity yhteen asiaan.

PÄIVÄN AIKANA MUISTA

- Pidä taukoja, fiksusti.
- Vaihda asentoja ja aktivoitu.
- Juo vettä.
- Vältä monitohelointia.
- Sulje viestimet, kun et käytä niitä.
- Pidä kiinni suunnitelmistasi.
- Kirjaa tärkeät asiat ylös mielestäsi pyörimästä.
- Tee päivän lopuksi itsereflektio.

Jos kaikki menee pieleen, naura.

OMAT LISÄYKSET



www.flow-akatemia.fi