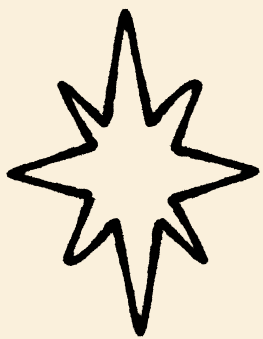


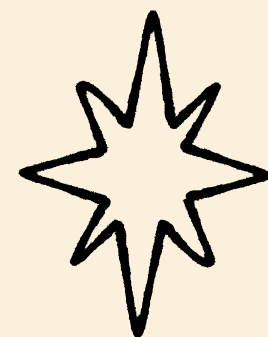
#ResetDlaZmiany

# Zresetuj definicję produktywności

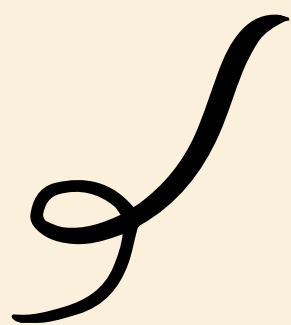


inChange

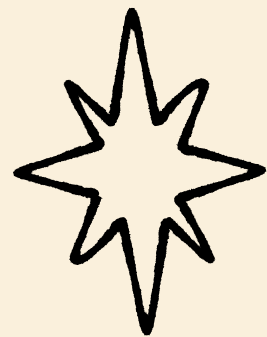
# Przestań się oszukiwać



- zajętość to wrażenie skuteczności
- wypełniony kalendarz to iluzja produktywności
- przebywanie na spotkaniach to rzadko efektywna praca

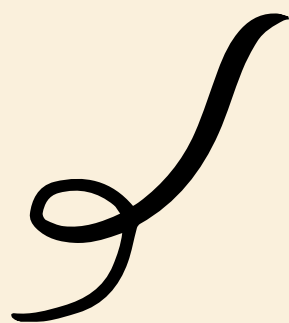


# Rób mniej ale to co ważne

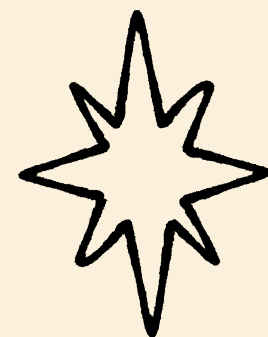


Potrzebujesz odwagi:

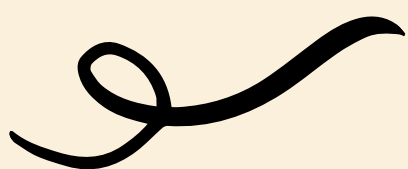
- do zdefiniowania co jest naprawdę **ważne**
- by wypisać się z nieistotnych spotkań i nie robić rzeczy, które nie mają sensu
- by ograniczać cele i zadania
- by odmawiać



# Prawdziwa efektywność



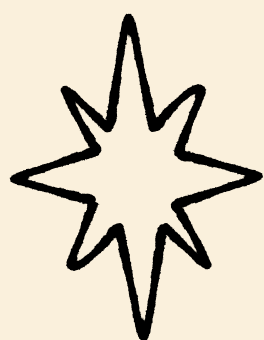
- wydarza się w ciszy bez pośpiechu
- bez multitaskingu, bez presji czasu
- gdy zaakceptujesz swój naturalny ultradialny rytm,
- **praca głęboka** to jest warunek sensownego działania



# Jakość a nie ilość

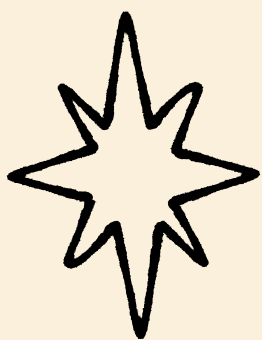


- jakość wymaga czasu i **możliwości testowania**
- potrzebuje warunków na **inkubację**
- odwagi by **próbować dalej** mimo presji czasu

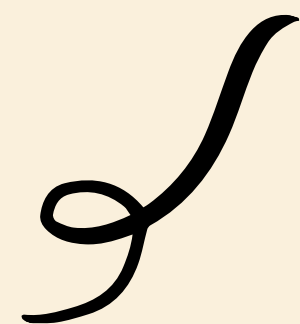


# Odpoczynek to silnik produktywności

- odpoczynek nie jest przerwą „od” pracy, ale jej integralną częścią
- najbardziej kreatywne osoby pracują krótko i intensywnie z długimi przerwami na regenerację
- dla kreatywności Twój mózg potrzebuje DMN - trybu nicnierobienia

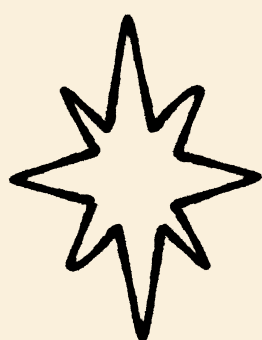




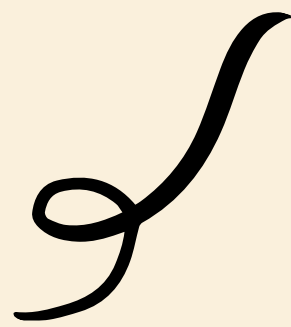


Nie jesteś mniej wartościowy\_a,  
gdy odpoczywasz.

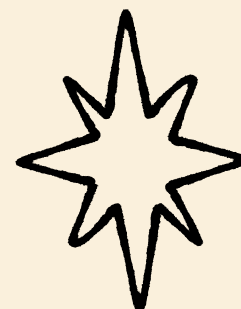
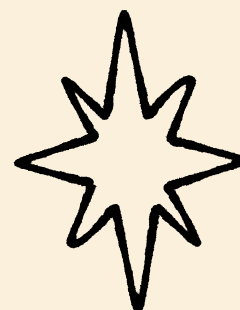
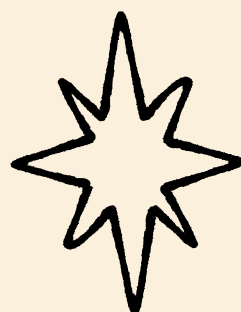
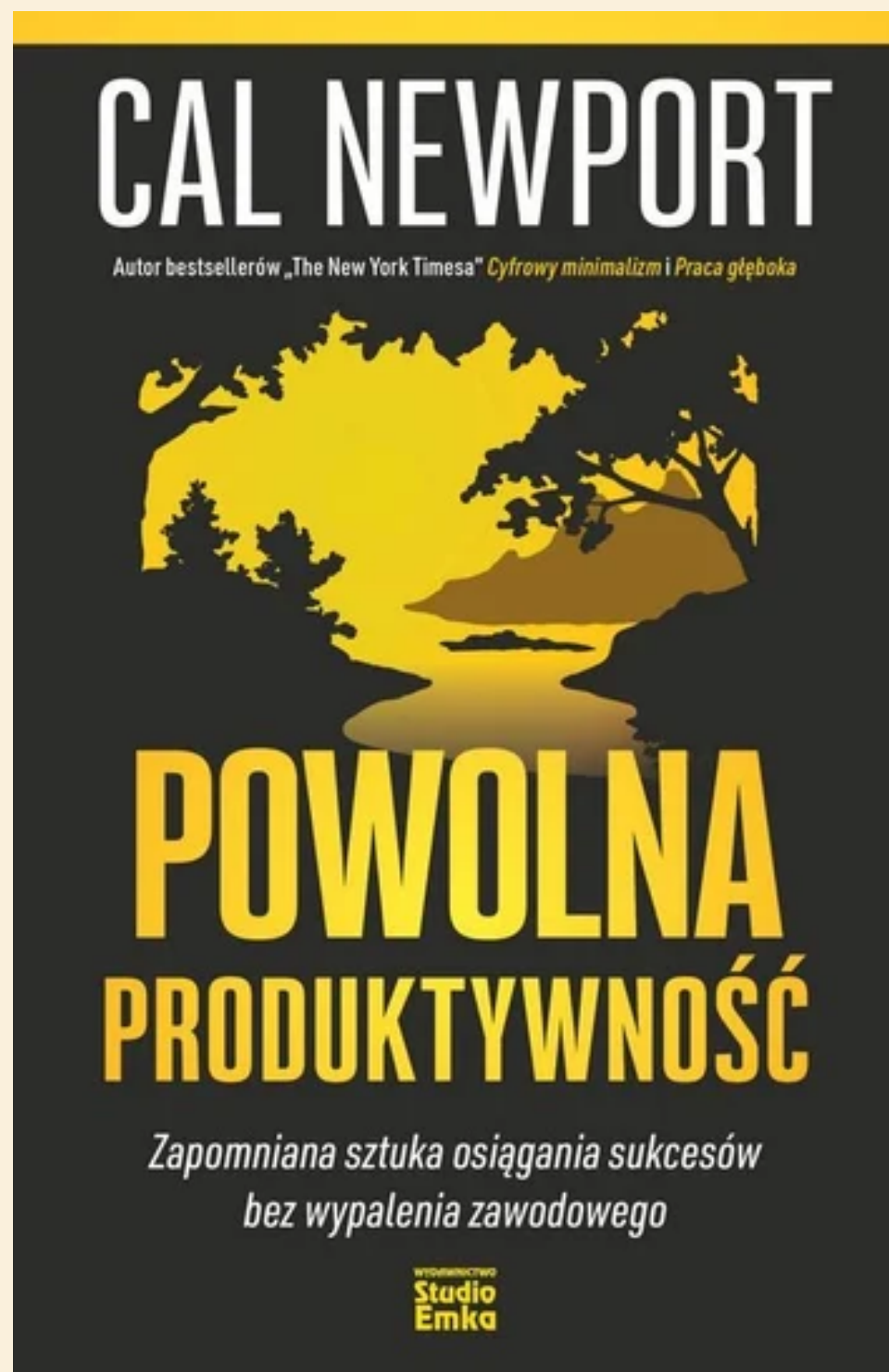
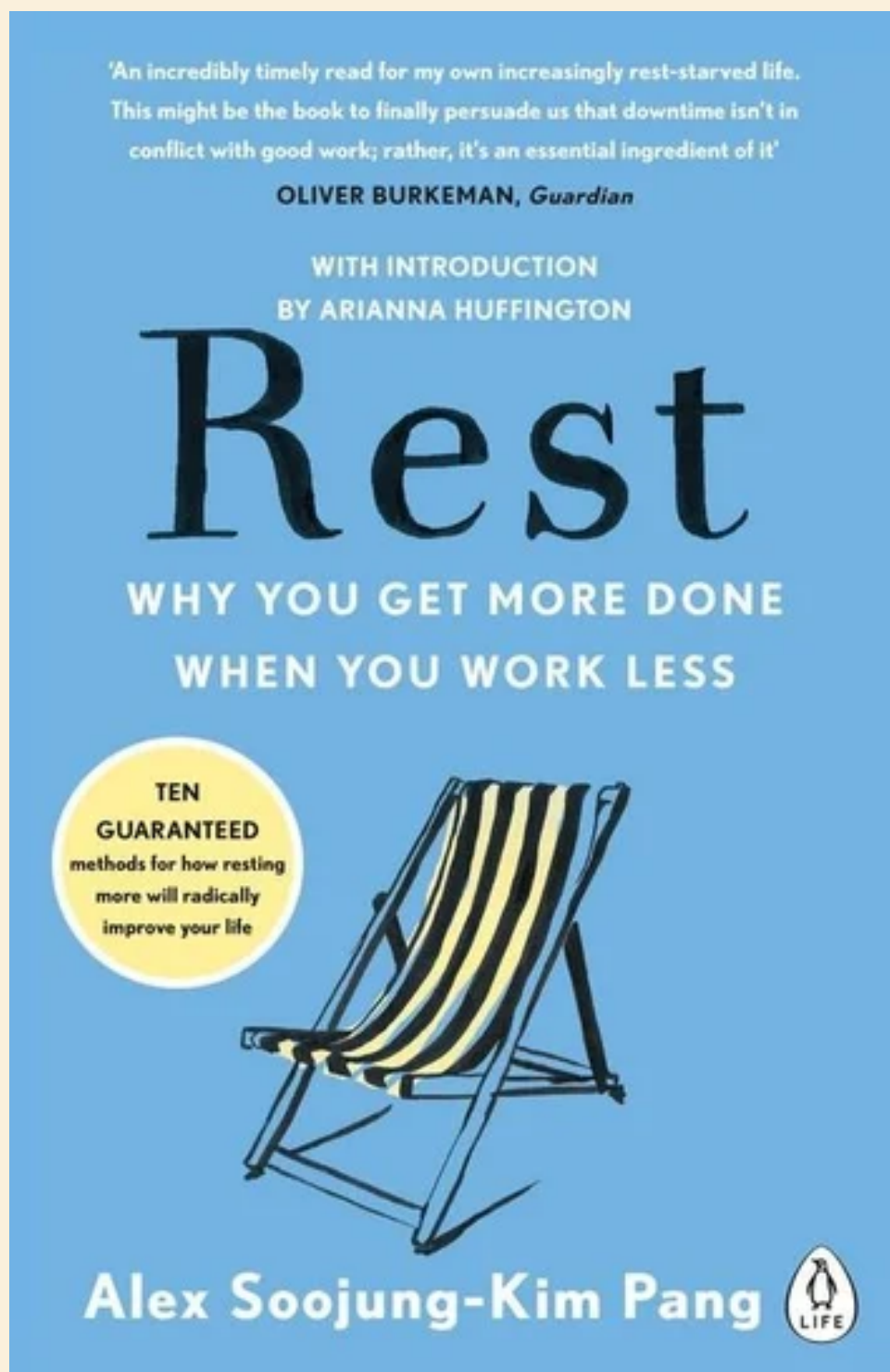
Jesteś mniej efektywny\_a,  
gdy tego nie robisz.



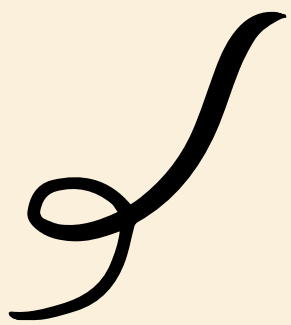




To co tu czytasz jest zaczerpnięte z:





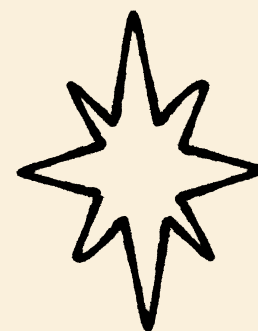


#ResetDlaZmiany

# *Twój strategiczny reset*

- *Jeśli czujesz, że robisz za dużo, a nie dowozisz tego, co najważniejsze...*
- *Jeśli odpoczynek brzmi dla Ciebie jak luksus, a nie kompetencja...*

zajrzyj do letniego programu:



## Skalibruj swój kompas.

### Stwórz strategiczny plan na siebie.

LINK W KOMENTARZU

To proces odzyskiwania rytmu,  
klarowności i wpływu.