

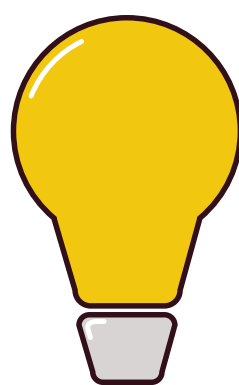
Metoda Pomodoro

Sprawdzony sposób na lepszą produktywność w pracy zdalnej czy freelancerskiej

www.freelancing.com.pl

PRACUJ PRZEZ 25 MINUT

Skup się mocno na zadaniu przez 25 minut. Nie musisz wykonać go całego - możesz skończyć w kolejnym cyklu. Jeśli w trakcie 25 minut wykonasz jedno zadanie, od razu bierz się za kolejne.



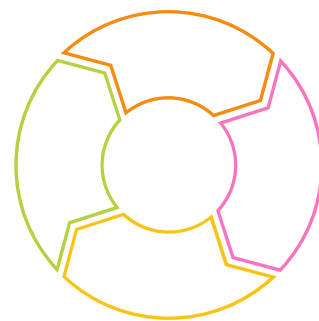
ZRÓB PIĘCIOMINUTOWĄ PRZERWĘ



Po 25 minutach wytężonej pracy, zrób przerwę na 5 minut. Nie więcej! Kontroluj z zegarkiem czas przerwy.

POWTÓRZ CYKL 4 RAZY

Ponownie pracuj przez 25 minut, a potem zrób kolejną przerwę. Wykonaj cztery cykle pracy po 25 minut i przerwy między nimi.



ZRÓB DŁUŻSZĄ PRZERWĘ



Po czterech cyklach pracy po 25 minut zrób sobie dłuższą przerwę - 15 minut lub nawet 30, jeśli potrzebujesz. Potem zacznij od nowa - 25 minut pracy/5 minut przerwy...