

一流的工作空間整理方法

創造一個更健康的工作空間可以改善你的感覺和工作方式。瞭解如何使用「The Four Elements」整理工作空間。

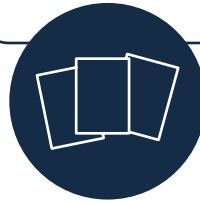
花一些時間創造一個更健康的工作空間，一個有助你 Think 和 Connect 你的工作，而不是令你與你的工作疏離的空間

1



為你的日常工作站拍攝一張「之前」的照片，這可能是你的辦公桌、工作枱甚至你的汽車。

2



移除在過去三週內未使用過或未來三週不需要的任何舊文件、紙張或物件

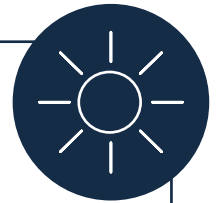
3

移除你現在不使用的任何小工具或電線，將它們放到抽屜中整理妥當，以便你能容易找到



4

確保盡量擁有最多的自然光，如果這並非一個選項，請確保你在休息時起來並經常進入光線充足的地方

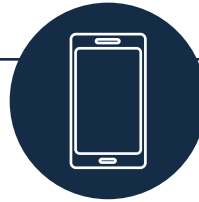


5



確保你有一個水瓶和一些健康的零食（如果你需要的話）

6



不要將手機和平板電腦的螢幕朝上放在你的工作站，將螢幕朝下以減少干擾

7

拍一張「之後」的照片並注意變化

