

將一天細分

瞭解如何利用一天中的休息時間來幫助你有效地重新集中注意力和恢復精神，這些簡單的技巧會對你的一天產生正面影響。

1

查看記事簿未來一天或一週的日程



3

在記事簿中記下你的休息時間，以免這些時間被佔用



5

確保你能從休息中得到好處。休息可以短至 3 或 5 分鐘，但仍能降低你的壓力水平並為你的大腦充電



2

是否有任何間隙或休息時間可以用來重新集中注意力和恢復精神？



4

現在，決定在那段時間你會做甚麼事情，你會站起來走動一下還是與同事聯繫並發送訊息？

