

Produktiv durch diese 7 einfachen Tricks

1 **Gesundes Essen**

ich weiß, schnell eine Pizza in den Ofen spart Zeit und ist lecker, aber ein bisschen Obst zwischendurch hat noch niemandem geschadet.

2 **Trink deine 2 Liter**

denn ohne kriegst du Kopfschmerzen und kannst dich nicht auf die leichtesten Dinge konzentrieren.

3 **Hör' gute Musik**

Musik wirkt sich auf die Stimmung aus, achte nur darauf, dass sie dich nicht ablenkt.

4 **Räum' auf**

im Chaos kann niemand einen klaren Gedanken fassen und du möchtest doch schnell vorankommen.

5 **Kein Schlafanzug mehr**

gemütliche Sachen: super, immerhin solltest du dich wohlfühlen. Aber nicht so sehr, dass du jede Sekunde wieder in dein Bett fällst.

6 **Schreibe Listen**

die gute alte To Do Liste lässt dich den Überblick nicht verlieren und du kannst besser planen, was du wirklich machen musst und was noch warten kann.

7 **Such dir eine Motivation**

eine kleine Belohnung, vielleicht ein Film, nach dem Abarbeiten deiner Liste?