

## ثلاثة نصائح لعمل ناجح وممتع



- 1- زيّني مكتبك: أظهرت دراسة بريطانية أن "تزيين مكتبك بالصور العائلية والنباتات الخضراء من شأنه أن يعزّز رفاهك النفسي والجسدي، ويزيد من إنتاجيتك بنسبة 17%". 2- حافظي على نشاطك: قفي وتحركي لبضع دقائق كل ساعة، إذ وجدت دراسة فنلندية أن "النساء اللاتي يتطلّبن عملهنّ نشاطاً معيّنًا، هنّ أقل عرضة بـ33% للإصابة بقصور في القلب". 3- غادري العمل على الموعد: غادري العمل في الموعد المحدّد إذ ربط خبراء أميركيون بين ساعات العمل الطويلة والمرض. ولزيادة إنتاجيتك، انتهي من إتمام كل مهمّة تبدأينها ونوّعي بينها.