

# Методы повышения личной эффективности



Онацкая А.Л.

# Эффективность

это отношение результата труда к затратам









**СОН**



**ДЛЯ СЛАБАКОВ**



**ЭВОЛЮЦИЯ КОФЕ ЗА НЕДЕЛЮ**



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

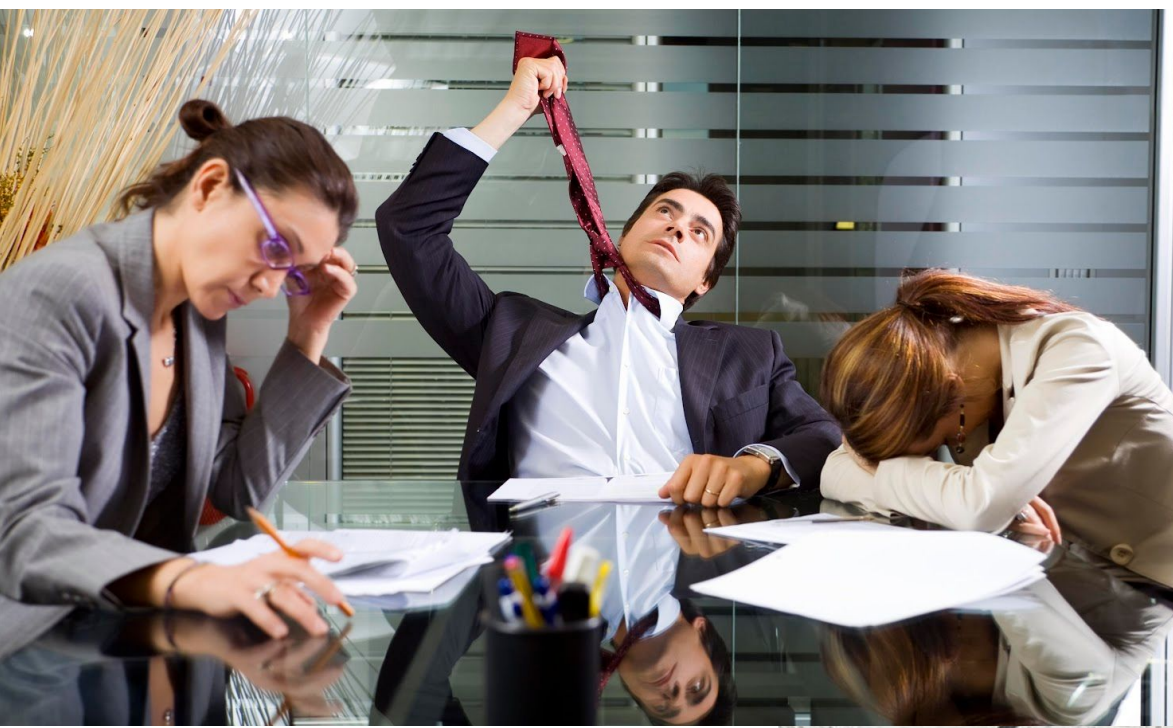
СРЕДА


ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА









I'M NOT SLEEPING,  
I'M DEPRESSED,  
I'M STRESSED...

GLAD TO SEE  
YOU ARE  
MULTITASKING  
THEN!

NMB



# Физическое состояние:

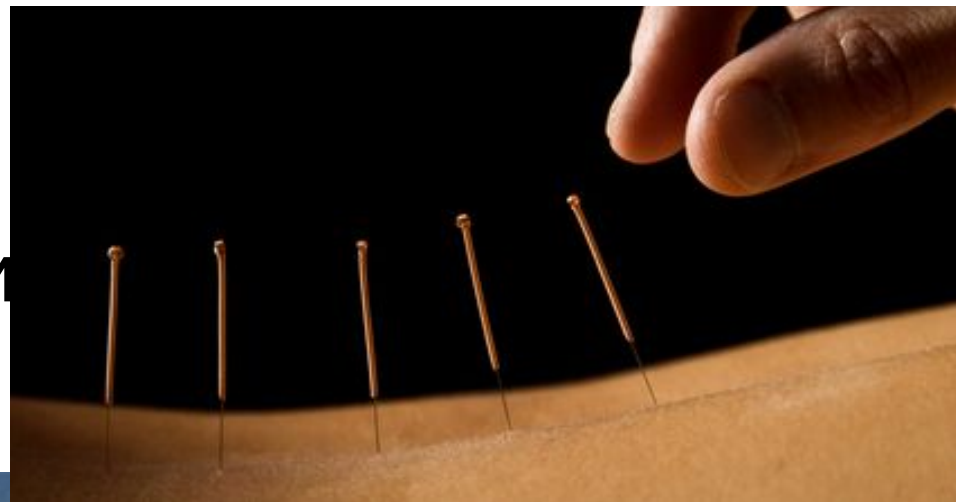
- Сон
- Еда
- Вода
- Физическая активность





# Эмоциональное состояние

- Снижение стресса
- Позитивные эмоции
- Медитация



# Духовное

## СОСТОЯНИЕ

- Миссия
- Цель
- Помощь окружающим





LEARN TO SAY

# NO



**THANKS FOR YOUR  
ATTENTION**

**PLEASE, IF YOU HAVE ANY  
QUESTION, ASK THE TEACHER**