

## **Checklist d'autoavaluació d'hàbits que afecten positivament a la teva concentració**

### **No perdís el temps!**

Agafat uns minuts per valorar amb sinceritat com són les accions que estan condicionant la teva concentració dins del teu context professional.

Després de marcar les respostes associades a cada ítem, intenta reflexionar de manera crítica sobre aquestes. Intenta definir què has de continuar fent, què has de fer més, què has de deixar de fer, què has de fer menys i què has de començar a fer.

Aprofita el teu autoconeixement, per concentrar-te més i millor!

<i>Checklist d'autoavaluació d'hàbits de millora de la concentració</i>	
Sí/No	Accions
	Sé en quin moment del dia tinc més energia mental
	Quan la meva energia mental és alta, treballo en cicles de 90 minuts amb un descans de 15 minuts, aproximadament
	Les tasques que em planifico no em suposen una dedicació de més de 90 minuts de treball
	Si la meva energia mental és intermèdia o baixa, treballo en cicles de 40 minuts i descans 10, aproximadament
	Vaig buscant quina és la millor relació per mi entre temps de treball / temps de descans, segon la meva energia mental
	En el moment d'agafar-me un descans de la feina, m'allunyo de la pantalla i del meu lloc de treball
	Als meus descansos, dedico temps a estirar-me, hidratar-me, caminar una mica o no fer res
	Abans de fer un descans, deixo començada la tasca que haig d'executar posteriorment
	Tinc tot el que necessito a mà quan començo una nova tasca
	Consulto el meu correu electrònic en parcel·les de temps que he definit prèviament
	Deixo un marge temporal de 90 minuts, aproximadament, cada cop que consulto l' <i>email</i>



	Tinc establerts temps concrets durant el dia per revisar les meves xarxes socials i eines de comunicació que uso habitualment
	Intento, en la mida que la meva feina m'ho permet, no obrir el correu electrònic a primera hora del matí, per no condicionar la meva planificació
	Tinc les notificacions apagades a tots els meus dispositius quan estic treballant
	Poso el mòbil lluny de mi o dins d'un calaix a la feina
	Practico la meditació, el <i>mindfulness</i> o alguna tècnica de relaxació durant la setmana
	M'alimento bé. La meva dieta és equilibrada
	Faig exercici físic (ex. corro, ballo, vaig en bicicleta, nedo, etc.) com a mínim tres cops a la setmana
	Sé com gestionar positivament les meves emocions dins de l'àmbit personal i professional