# Praca na łonie natury. 4 wskazówki, jak się do niej przygotować

**Kiedy za oknem lato w pełni, aż szkoda siedzieć w domu czy w pracy. W słoneczne, ciepłe dni warto przenieść swoje biuro na zewnętrz. Wato jednak zapewnić sobie odpowiednie warunki do działania. Jak zachować produktywność podczas pracy na łonie natury? Podpowiadamy.**

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu to najlepsze co możemy zrobić dla swojego ciała i umysłu. Przede wszystkim obcowanie z naturą korzystnie wpływa na samopoczucie. Przebywanie pośród malowniczych okoliczności przyrody i oddychanie świeżym powietrzem pomaga się odstresować, a także dobrze wpływa na koncentrację i kreatywność. Ponadto niweluje napięcia, obniża ciśnienie tętnicze krwi i działa kojąco. Osoby, które regularnie spędzają czas na łonie natury, mają lepszą odporność i więcej energii do działania. Aby jednak móc pracować na zewnątrz, warto wcześniej odpowiednio się do tego przygotować.

## Zaplanuj swoją pracę

Dobry plan to podstawa! Zanim wyjdziesz na zewnątrz, szczegółowo zaplanuj swój dzień pracy. Określ główne zadania, które musisz wykonać i wyznacz najważniejsze cele. Najlepszym sposobem na zachowanie produktywności przez kilka godzin pracy jest podział obowiązków na kilka mniejszych bloków, między którymi następują krótkie przerwy. Brak przerw w pracy negatywnie wpływa na jej jakość. Badania wyraźnie pokazują, że regularne przerwy poprawiają koncentrację i samopoczucie.

Możesz pracować w systemie 50/10, czyli 50 minut obowiązków i 10 minut przerwy, bądź 25/5, co oznacza 25 minut pracy, po której następuje krótka, pięciominutowa przerwa. Podczas odpoczynku od zadań zawodowych przejdź się na krótki spacer, wykonaj kilka ćwiczeń lub przekąś coś dobrego.

## Znajdź ustronne miejsce

Balkon w bloku obok ruchliwej ulicy w centrum miasta czy ustronna polana usytuowana między lasem a rzeką? Wybór jest prosty! Aby z pełni skorzystać z tego, co oferuje natura, warto wybrać miejsce oddalone od miejskiego zgiełku – takie, w którym króluje cisza. W spokojnej okolicy łatwiej utrzymać skupienie i zachować pełną produktywność.

## Unikaj rozpraszaczy

Powiadomienia nieustannie pojawiające się na ekranie telefonu czy laptopa rozpraszają. Po przeczytaniu komunikatu ciężko wrócić do wykonywanego wcześniej zadania. W efekcie tracimy cenny czas, jesteśmy mniej produktywni i ostatecznie robimy mniej, niż sobie założyliśmy.

Zanim zaczniesz pracę na łonie natury, koniecznie wyłącz powiadomienia we wszystkich sprzętach. Postaraj się maksymalnie skupić na pracy. Dzięki temu wykonasz ją szybciej.

## Zabierz ze sobą źródło zasilania

Rozładowany sprzęt to najgorsza rzecz, jaka może się przytrafić podczas pracy w terenie. Dlatego zanim wybierzesz się w plener, odpowiednio zabezpiecz się na taką ewentualność. Pełne naładowanie laptopa czy telefonu może nie wystarczyć – zwłaszcza jeśli Twoja praca wymaga od Ciebie korzystania z tych urządzeń niemal przez cały czas. Dla większego bezpieczeństwa zabierz ze sobą przenośną stację zasilania, która dostarczy Ci niezbędnej energii zawsze wtedy, kiedy jej potrzebujesz.

– Dzięki przenośnej stacji zasilania możesz stworzyć pełnoprawne biuro – z tą różnicą, że w plenerze – mówi Piotr Kuźniarski z EcoFlow. – Dobrym wyborem jest ważący niespełna 3,5 kg model River 2. Stacja ma moc wyjściową 300 W, którą można zwiększyć do 600 W, dzięki technologii X-Boost. Urządzenie jest w stanie naładować laptopa 4 razy bądź smartfona aż 23 razy.

A co, kiedy stacji zabraknie energii? – Wówczas można naładować ją za pomocą dedykowanego zestawu paneli słonecznych. Przy sprzyjających warunkach pogodowych osiągniemy 100% naładowania już w 3 godziny – wyjaśnia Piotr Kuźniarski.

Praca na łonie natury to z pewnością pomysł wart rozważenia. Aby zachować pełną produktywność i cieszyć się świetnymi efektami swoich działań, warto zaplanować swoje obowiązki, znaleźć ustronne miejsce, wyłączyć powiadomienia w telefonie i zadbać o możliwość korzystania ze sprzętów elektronicznych w każdym miejscu i czasie. Odpowiednie przygotowanie to klucz do sukcesu.