

3 CONSEILS

Pour être plus productif
à ne pas manquer!

1. Facebook Newsfeed Blocker

L'algorithme du Facebook Newsfeed est maintenant tellement perfectionné qu'il vous montre exactement ce qui vous intéresse vraiment et vous entraîne dans un " trou de lapin " de procrastination et de perte de temps. Pour vaincre la tentation, j'utilise le "[Facebook Newsfeed Eradicator](#)", une extension chromée. Au lieu du fil d'actualité, seule une citation inspirante est affichée. Amusez-vous bien!

2. Sauver les yeux la nuit de votre portable

Utiliser le portable dans la nuit est fatigant pour les yeux (du moins pour moi) et la vision prolongée de l'écran (même si la luminosité est bas) cause un désordre du cycle de sommeil lié à l'effet inhibiteur sur la mélatonine. En sélectionnant Paramètres>Général >Accessoires >Couleurs inversées ou simplement désactiver le filtre à lumière bleue, vous pouvez utiliser votre téléphone beaucoup plus facilement la nuit et ne réveillerez pas la personne à côté de vous!

3. La règle des 2 minutes

Règle des 2 minutes: Si une tâche ne dure pas plus de 2 minutes, faites-le immédiatement, car il est fort probable que se rappeler de la faire prendra plus de temps (directement et indirectement)!

