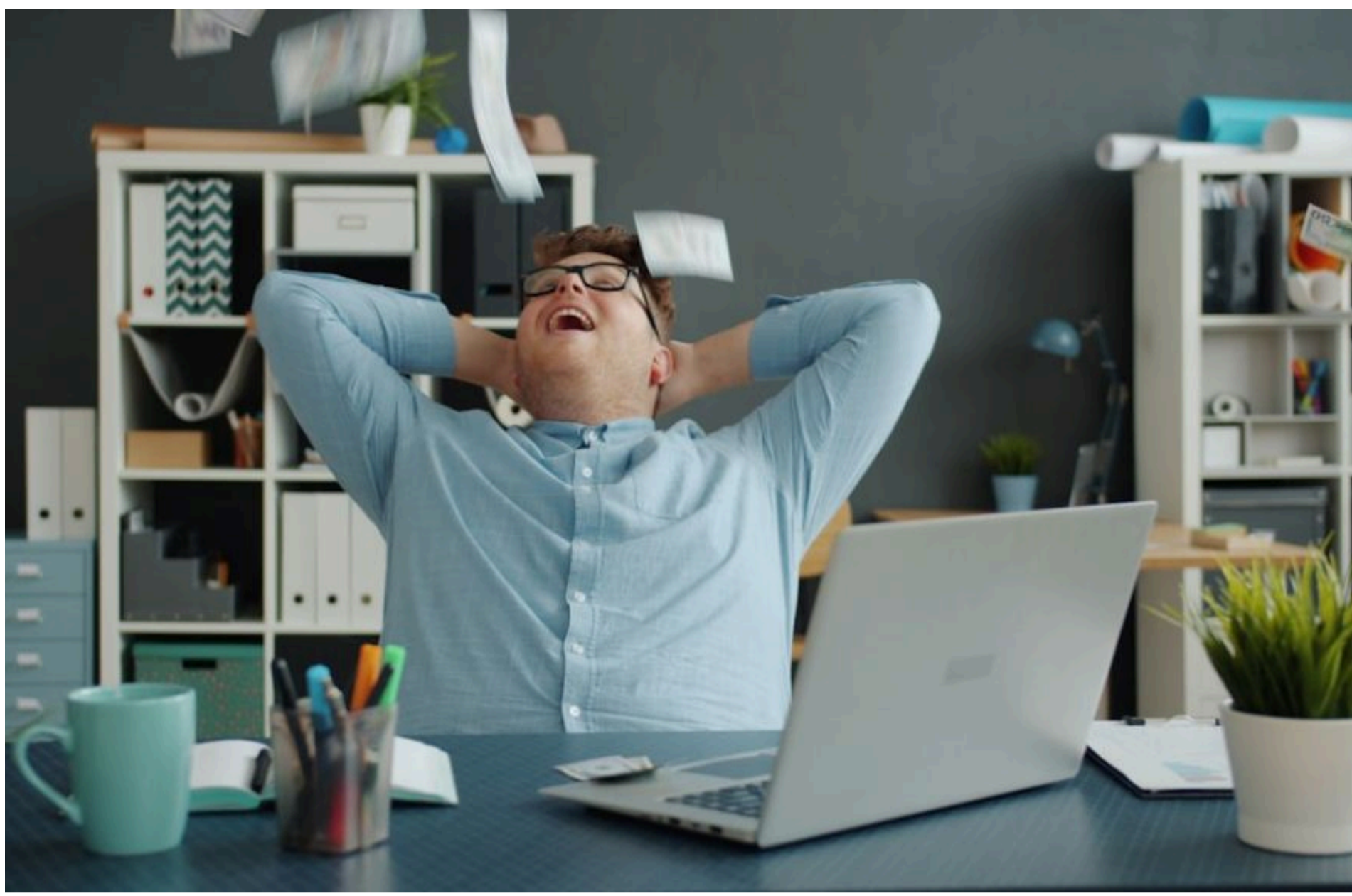


Психологи назвали прості звички, які роблять життя легшим: вони працюють краще за тайм-менеджмент

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 09 Червня 2026, 18:40 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Експерти дедалі частіше радять не ускладнювати життя нескінченними правилами продуктивності. Замість цього вони пропонують прості рішення, які допомагають зменшити стрес і зберегти внутрішній баланс.

Про це пише **Real Simple**.

Сучасна культура успіху часто нав'язує думку, що для хорошого життя потрібно постійно вдосконалюватися, прокидатися вдосвіта та суворо контролювати кожну хвилину свого дня. Однак психологи все частіше наголошують, що справжній комфорт полягає в умінні спрощувати повсякденні справи.

Одна з головних порад — дозволяти собі обирати простіші рішення. Прослухати аудіокнигу замість читання паперової версії, купити готову страву чи обмежитися базовим доглядом за шкірою — це теж повноцінний вибір, який не робить людину менш успішною.

Експерти також радять не відмовлятися від напівготових продуктів. Заморожені овочі, кулінарія або готові інгредієнти можуть суттєво заощадити час, особливо якщо головною метою є спілкування з близькими, а не багатогодинне приготування їжі.

Ще одна корисна звичка — купувати дублікати речей, які постійно потрібні. Додатковий зарядний пристрій, запасний сонцезахисний крем або побутові дрібниці в кількох місцях допомагають уникнути щоденних незручностей.

Окрему увагу автори приділяють правилу двох хвилин. Якщо справа потребує мінімум часу, її рекомендують виконати одразу. Це стосується відповіді на повідомлення, миття посуду, прибирання речей чи інших дрібних завдань, які мають звичку накопичуватися.

Психологи також нагадують про втому від постійного вибору. Саме тому багато людей свідомо спрощують свій побут: обирають схожий одяг, мають кілька перевіrenих страв або дотримуються зрозумілої рутини. Це допомагає зберегти енергію для важливіших рішень.

Для побутових питань експерти радять виділяти окрему «годину життєвої адміністрації». За цей час можна записатися до лікаря, оплатити рахунки, оформити документи чи вирішити інші організаційні питання, не повертаючись до них щодня.

Ще одна порада стосується нових можливостей. Фахівці вважають, що у багатьох випадках краще погодитися на новий проект, подорож чи навчання, а необхідні навички здобувати вже під час процесу.

Також рекомендується не переносити негативний досвід минулого на нові обставини. Спроба оцінювати людей та ситуації без старих упереджень нерідко допомагає побачити нові можливості та уникнути зайвих переживань.

Остання рекомендація — не втрачати здатність радіти простим речам. Настільні ігри, творчість, спорт, танці чи звичайний сміх можуть відновлювати емоційні сили не гірше за тривалий відпочинок.

На думку експертів, головна перевага цих порад полягає в тому, що вони не потребують великих витрат або кардинальних змін. Їхня ефективність базується саме на простоті та легкості впровадження.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

лайфхаки продуктивність психологія

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

Гроші впадуть з неба після того, як прочитаєш це

recreativ

КАТЕГОРІЇ НОВИН

- Всі новини
- Україна
- Політика
- Економіка
- Світ
- Стиль життя
- Авто
- Технології
- Суспільство
- Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

- Про проект
- Автори
- Редакційна політика і стандарти
- Політика використання ШІ
- Політика конфіденційності
- Правила коментування
- Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua