

2 घंटे में 500% ज्यादा काम कैसे करें | PEAK PERFORMANCE FORMULA | Ujjwal Patni

How many times do you feel that the day has come to an end but tasks are incomplete? You were busy micromanaging, and now you are tired and exhausted. The whole day is wasted without any major achievement. We usually compare ourselves with others that they are highly productive and get frustrated.

HOW IS IT POSSIBLE TO BECOME 500% PRODUCTIVE?

IN FLOW STATE, WE FEEL OUR BEST AND PERFORM AT OUR BEST, MENTALLY AND PHYSICALLY.

ACHIEVERS WHO CREATED HISTORY IN FLOW STATE

- **Steve Jobs** : Steve Jobs द्वारा Design Apple Office पूरा का पूरा Flow के Concept पर आधारित था। ताकि कोई भी आदमी Disturb और Distract न हो।
- **Richard Branson** : अपने डेली Calendar में Flow के लिए अलग Time से रखते हैं।
- **Sir Issac Newton** : इन्होंने सबसे Famous Concept इसी Flow की State में लिखा था।

SHOCKING RESEARCH ABOUT FLOW

- **Top Executives were 500% more productive during flow state. Research by McKinsey & Company.**
- **Microsoft ने ये पाया की जब से इंटरनेट व सोशल मीडिया आया, तब से औसत Employee की प्रोडक्टिविटी 33% कम हो गयी।**

HOW MIND WORKS IN FLOW STATE

- **Science of Brain** कहता है , Brain wave activity में बहुत बड़ा चेंज आता है। Brain Beeta से हटकर gama की तरफ चला जाता है यहाँ तक Marginally थीटा की तरफ चला जाता है, और वहाँ जब जाता है तब mind **Calm, Focussed and Super Productive** होता है
- **Flow state** में brain **NOREPINEPHRINE, DOPAMINE, ENDORPHINES, ANANDAMIDE & SEROTONIN** नाम के 5 Miracle chemical Produce करता है, और Brain अपने सर्वोच्च शिखर पर चला जाता है। हर मिनट सबसे ज्यादा Productive रहता है

ADOPT 3C TO GET IN FLOW STATE

1. **C1- Control External Distractions:**

- a. External Distraction -1: Your Smart phone is your biggest external distraction.
- b. External Distraction -2: Your staff, Colleague & relatives

YOU HAVE TO CONTROL ALL THE EXTERNAL DISTRACTIONS

- **ATTENTION RESIDUE:** मान लीजिये आप एक काम कर रहे हैं, बहुत गहरे तक उस काम में उतर चुके हैं और अचानक आपके मोबाइल में एक नोटिफिकेशन आया आप उसे देखने लगे। आप जानते हैं ? आपने कितन बड़ा नुकसान किया अगले 20-22 मिनट आपका Brain वापस से उतने Deep फोकस में नहीं जा सकता।

- **SWITCHING COST** : आपका Brain एक तरफ फोकस करके चल रहा है , अचानक आपका ध्यान इधर से उधर होता है, और ऐसा पूरे दिन होने पर आपका ब्रेन आपके ऊपर एक Penalty लगाता है.
You lose 40% of your productivity due to switching cost.

WHAT YOU HAVE TO DO:

- Take 2 hour from your day and make it external distraction free.
- **USE THAT 2HR FOR:**
 - Big tasks
 - Big Goals
 - Long-term plan
 - Highway Thinking

2. C2: CONTROL INTERNAL DISTRACTIONS

- a. Control your Monkey Mind
 - i. Take Regular Breaks
 - ii. Limit the amount of information you consume
 - iii. Build a habit of daily meditation

3. C3: COGNITIVE OPTIMIZATION

a. How to optimize

- i. Judge your peak energy time
- ii. Create the optimal cognitive load
 1. लक्ष्य इतना बड़ा मत बनाओ की वो पूरा ही न हो सके।
 2. इतनी बड़ी काम की लिस्ट न बना लो कि पूरी न हो।
 3. क्योंकि जब लिस्ट पूरी नहीं होती तो भीतर से कॉन्फिडेंस टूट जाता है।
 4. अपने आप को उस लेवल तक Stretch कीजिये जहाँ तक आपके काम पूरे हो सके। धीरे-धीरे ये लिमिट बढ़ती जायेगी और आपका कॉन्फिडेंस Build होगा।

b. Flow state never be in

- i. Tired
- ii. Involved in petty things
- iii. Micro- management
- iv. At night

GOLDEN LINES

- **99% लोग सुबह फ्लो में आते है।**
- **MORNING IS FOR MAKING, REST DAY IS FOR MANAGING.**
- **आम लोग सुबह सो कर बर्बाद कर देते है और खास लोग सुबह भविष्य का निर्माण करते है।**
- **जब आप खुद पर विश्वास करते है तो दुनिया आप पर विश्वास करती है।**