

مدیریت زمان در شش روز و نصفی



روز چهارم:

چگونه از سالنامه استفاده کنید؟

گام پنجم:

- برنامه هفتگی بنویسید

شبه	کارهای شغلی	کارهای خانه	چی بپزم؟
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			

چگونه لیست خرید بنویسید؟

لیست خرید خانه:

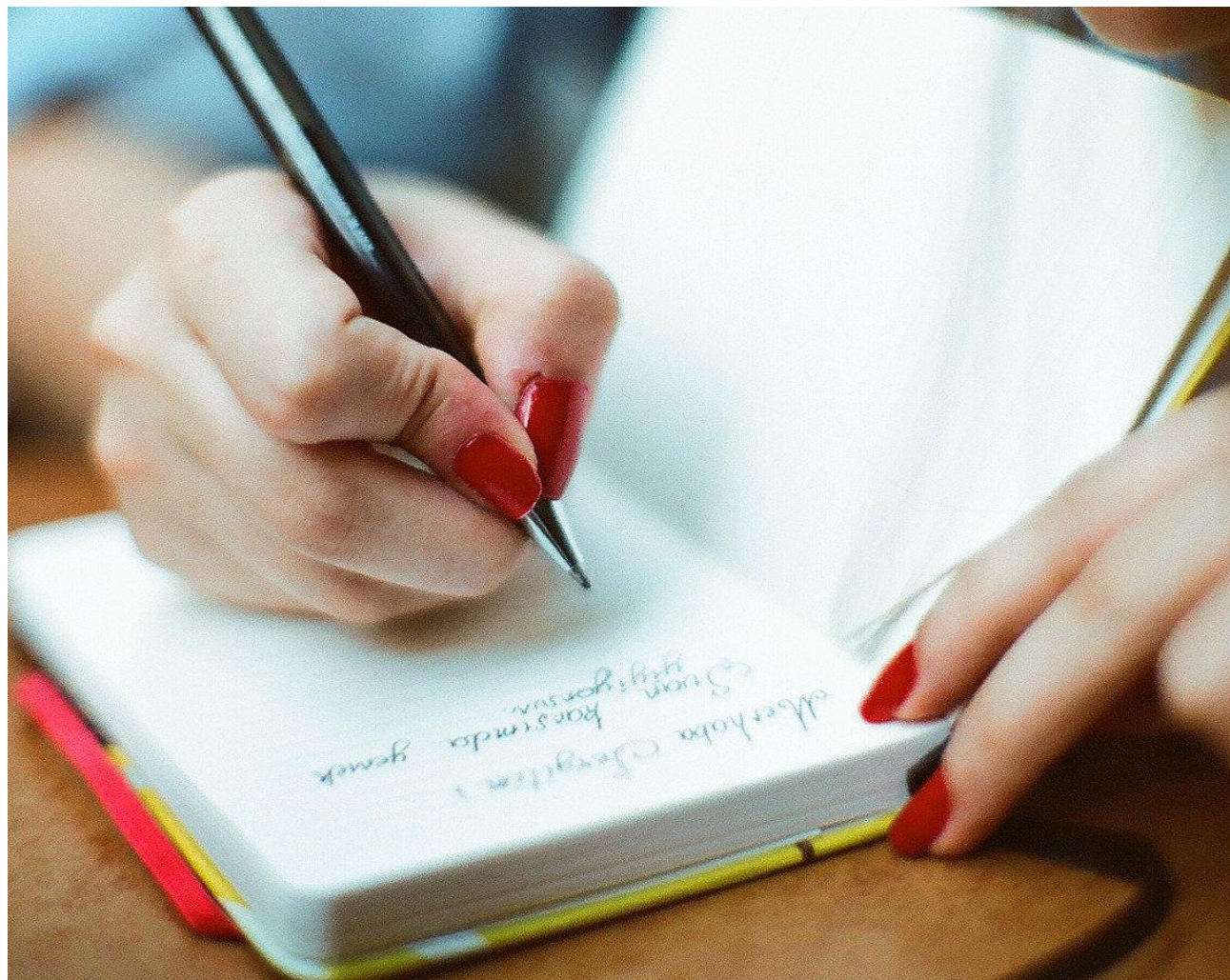
- با آهنرباهای خوشگل یک کاغذ روی
در یخچال پاسبانید



چگونه لیست خرید بنویسید؟

لیست خرید شخصی

- خریدهای شخصی، مثل لباس، وسایل آرایش و ... را در سالنامه یا کلاسور بنویسید.



تمرینات روز چهارم:

- برنامه هفتگی بنویسید
- لیست خرید بنویسید

