

مدیریت زمان در شش روز و نصفی

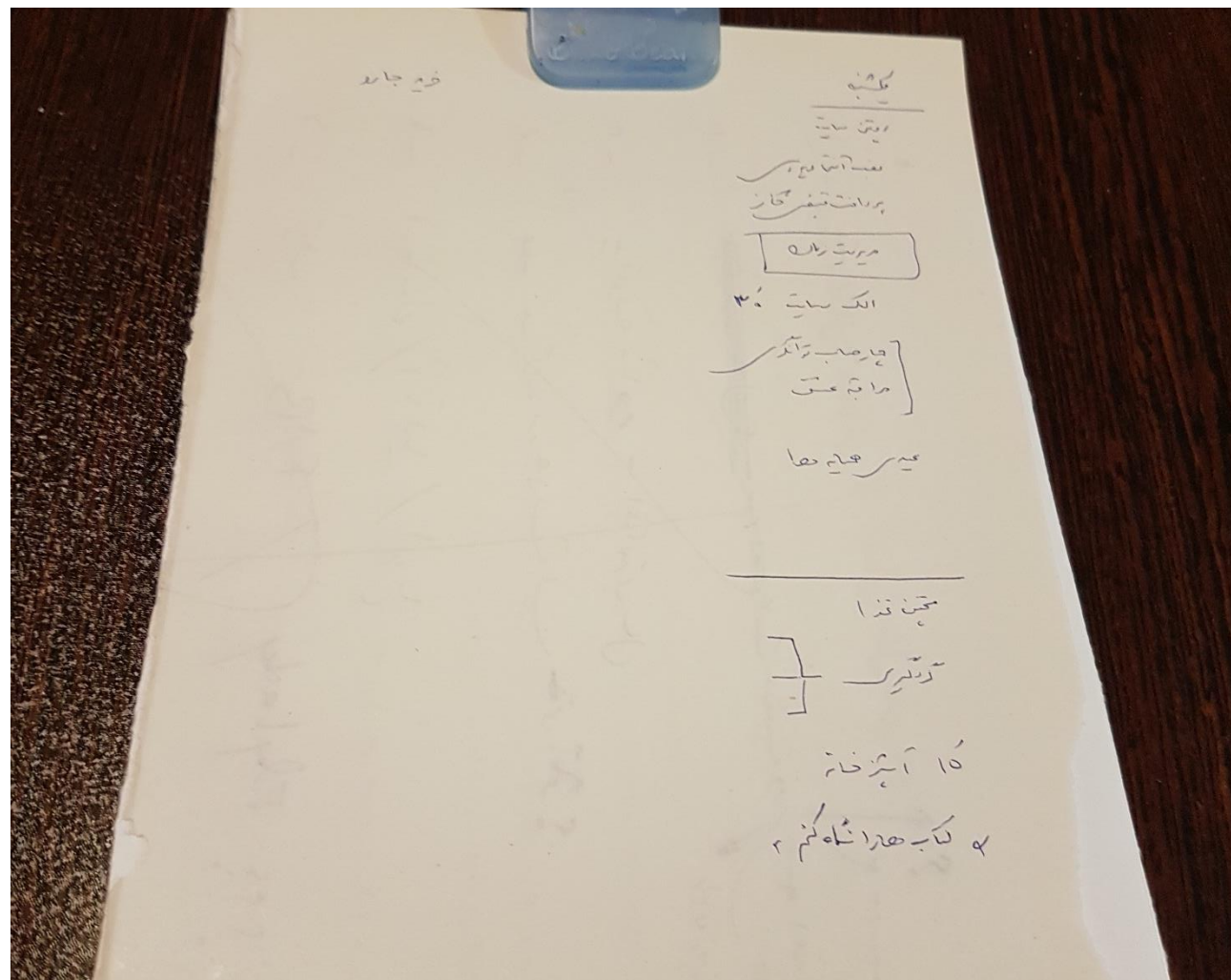


روز ششم:

چگونه از سالنامه استفاده کنید؟

نوشتن برنامه روزانه

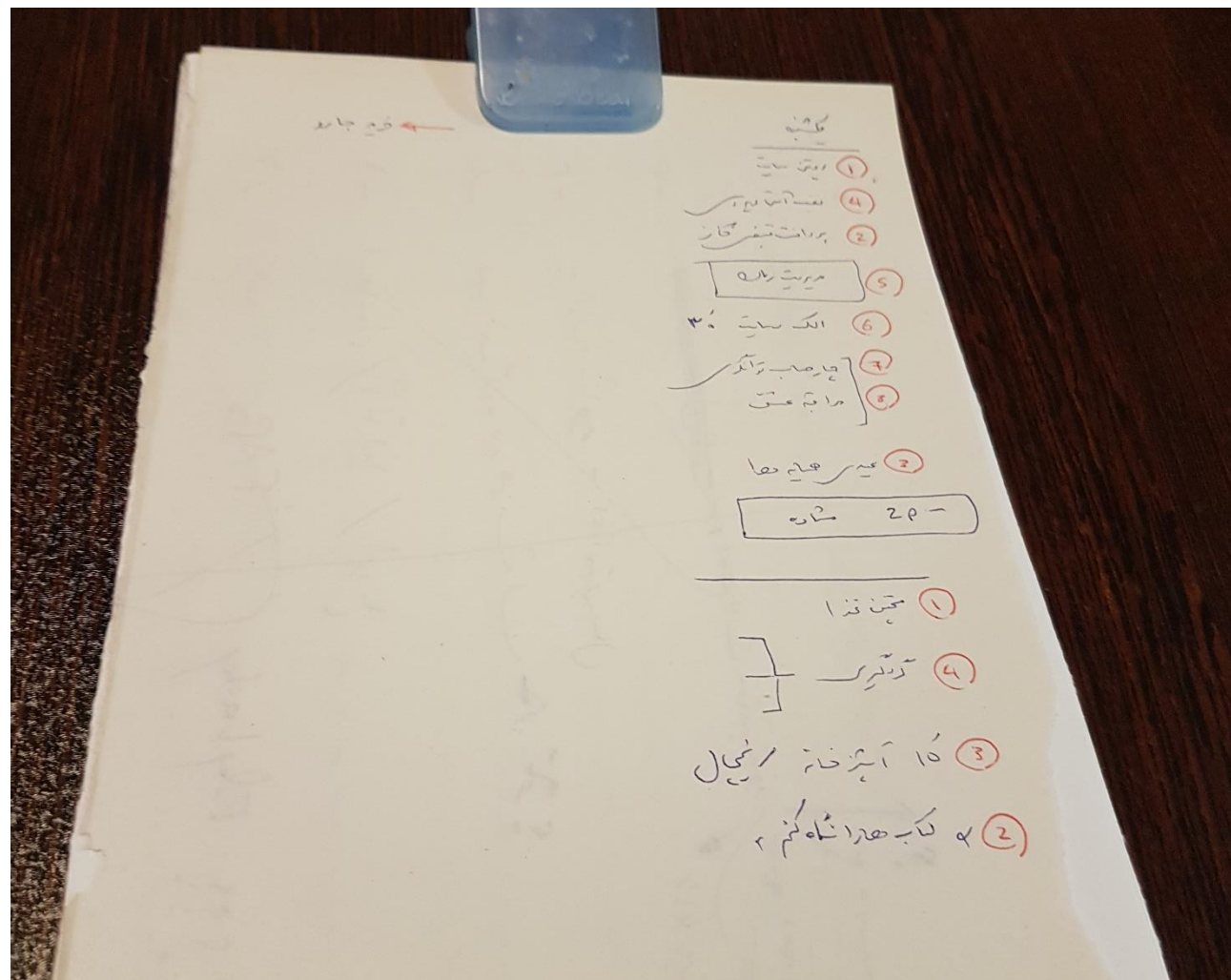
- هر شب برنامه فردا را بنویسید
- روی کاغذ A5
- و در یک ستون
- به کمک سالنامه / برنامه هفتگی و ماهانه

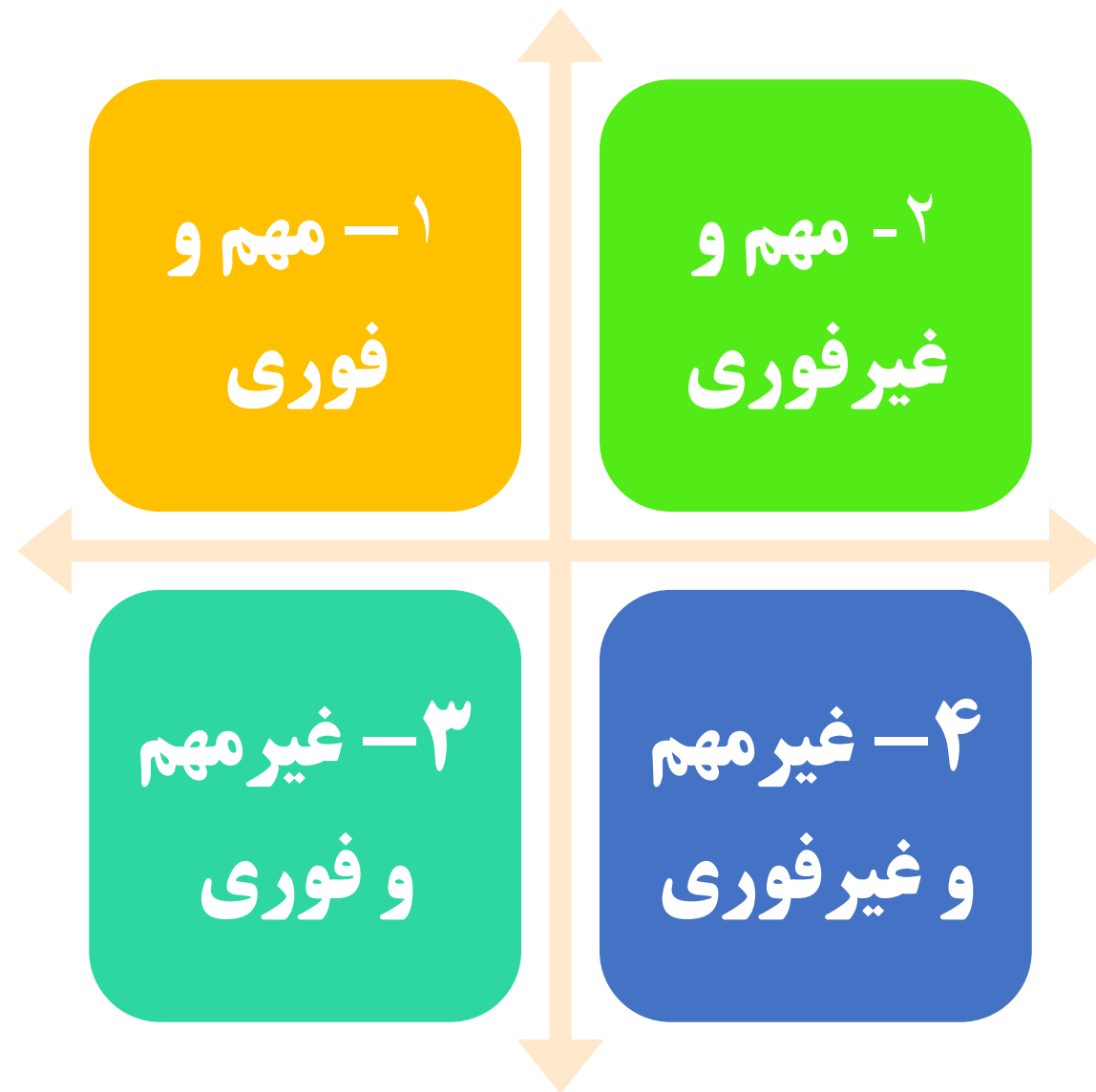


چگونه از سالنامه استفاده کنید؟

نوشتن برنامه روزانه

- برنامه را اولویت بندی کنید
- (زمان بندی نکنید، بلکه اولویت بندی کنید)

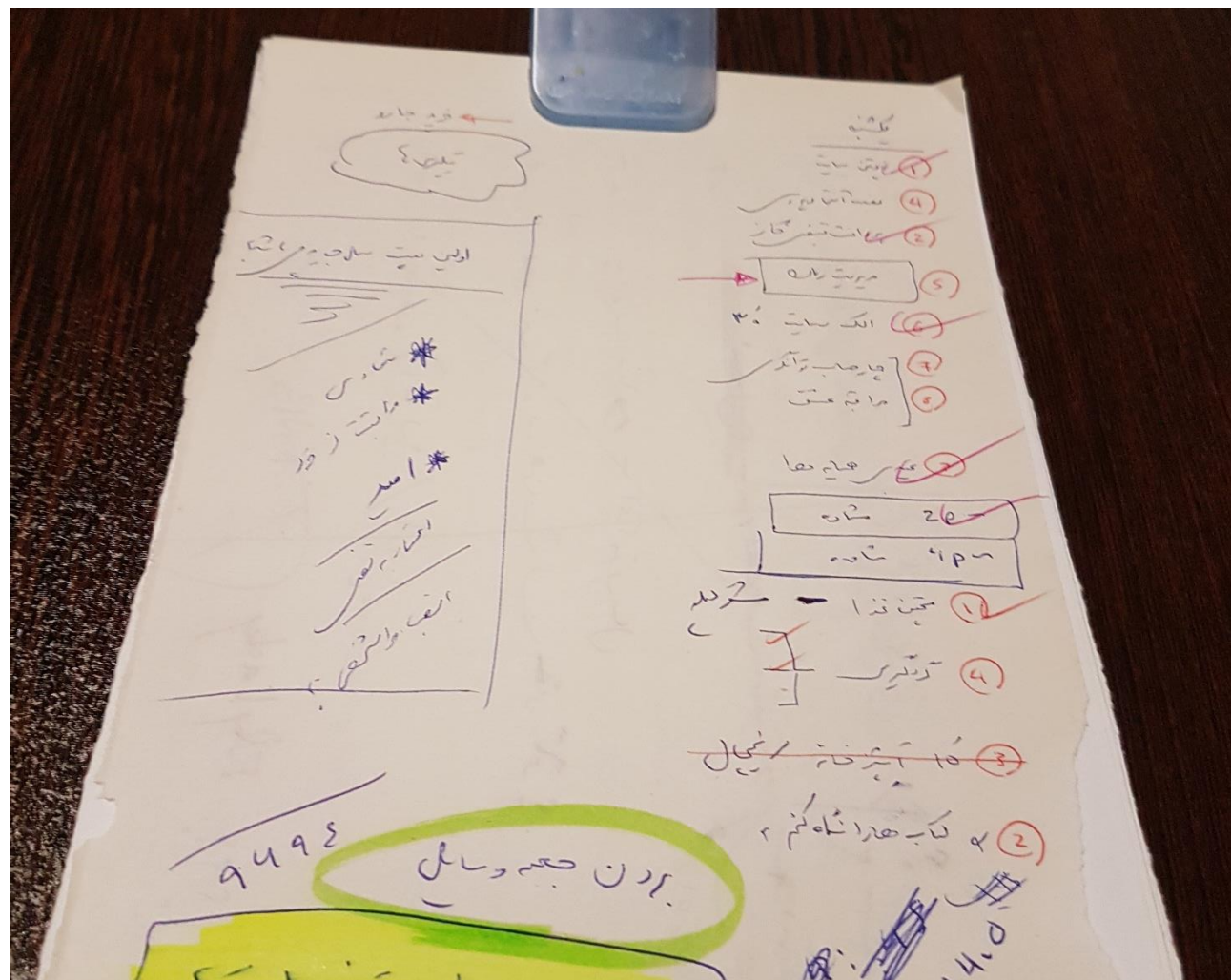




چگونه از سالنامه استفاده کنید؟

نوشتن برنامه روزانه

- ستون دوم برای اضافه کردن کارهایی است که یادتان می آید یا یادداشت کردن
- با انجام هر کار، آن را خط بزنید یا کنارش چک مارک بگذارید



تمرینات روز ششم:

برنامه روزانه من، بهترین دوست من
است!

- هر شب برنامه روز بعد را بنویسید
- برنامه روزانه را اولویت بندی کنید
- در طول روز، کنار برنامه بنویسید،
فقط بزنید یا چک مارک بگذارید

