

مدیریت زمان در شش روز و نصفی



روز ششم و نصفی:

نکته طلایی - ۱

- شروع روز با سپاسگزاری
- شروع روز با جملات مثبت
- نه با اینترنت و پیامک!



نکته طلایی - ۲

- متمرکز باشید
- چندکاری بازده ندارد
- نوتیفیکشن ها را خاموش!



نکته طلایی - ۳

- از تایمر استفاده کنید
- کارها را به بازه تقسیم کنید
- بازه کار فکری: ۹۰-۶۰ دقیقه
- بازه فانه داری ۱۵ دقیقه



نکته طلایی - ۴

- منظم باشید
- هر چیزی را پس از استفاده به سر جای خود برگردانید
- دو بار در روز، خانه را ۵ دقیقه مرتب کنید
- رفع انباشتگی کنید



نکته طلایی - 5

- قرار نیست دائم کار کنید
- وقت بازیگوشی داشته باشید
- قبل از داغان شدن، استراحت کنید!

