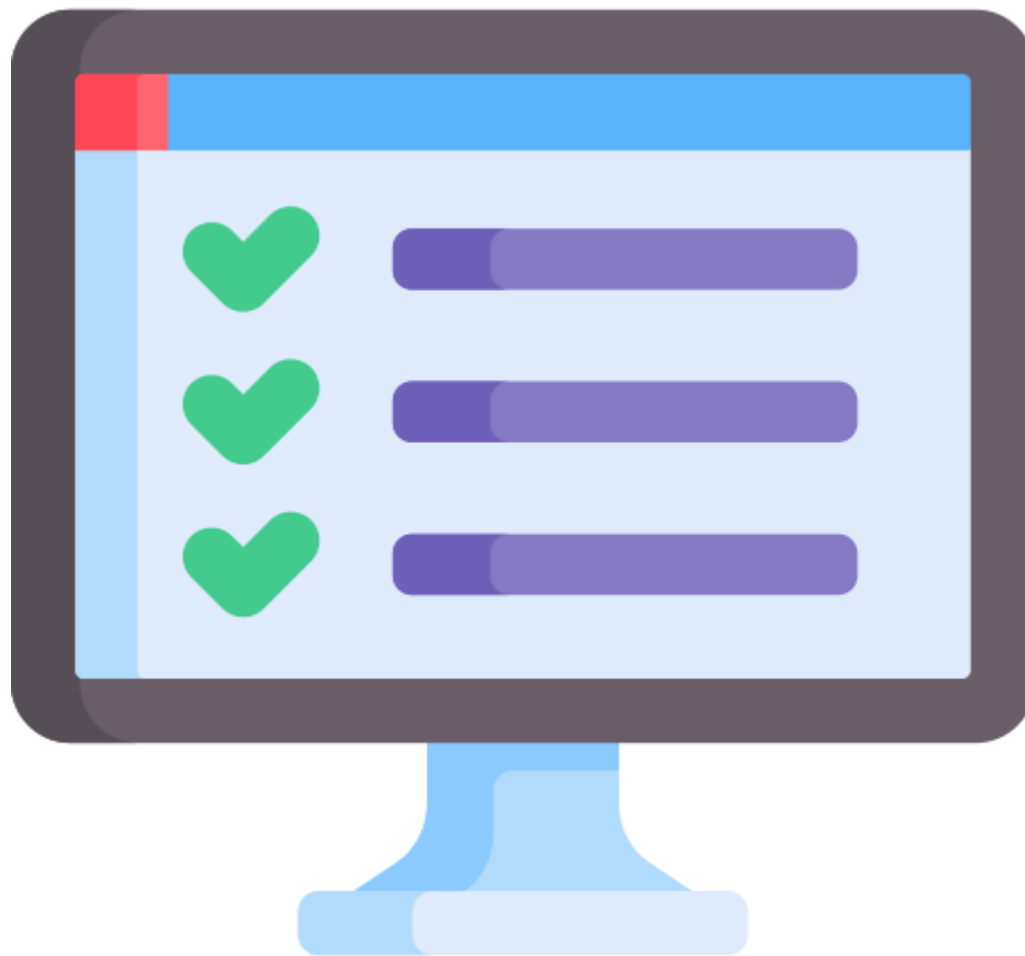




بهتون تبریک میگم

خب اول کاری به آزمون بدیم:



۱) برنامه‌ریزی روزانه میکنید؟

۲) هدف‌تون مشخص و واضح هست؟

۳) به دیگران تعهد برای انجام کارهاتون میدید؟

۴) هر روز نمودار رنج و لذت رو مشاهده میکنید؟

۵) تمرکز شما روی کارها بالاتر رفته؟

۶) ماکروسافت تودو براتون مفید بوده؟

۷) استراحت شما بهتر شده؟

۸) چک لیست برای کارهای مهمتون نوشتید؟

۹) هدف‌تون رو اونطور که گفته شد نوشتید؟

۱۰) نسخه پشتیبان موفقیت‌هاتون رو نوشتید؟



(۱) از قوانین صبح پیروی میکنی؟

(۲) کمتر سراغ موبایلتون میرید؟

(۳) کارهای خودتو میتونی پردازش کنی؟

(۴) از ۲۰/۸۰ یا ماتریس آیزنهاور استفاده میکنی؟

(۵) از زمانت الان بهتر استفاده میکنی؟

(۶) خواب بهتری داری؟

(۷) وقت بیشتر برای فکر کردن میذاری؟

(۸) ارزش یک ساعت خودتو حساب کردی؟

(۹) نوشتن روی کاغذ بیشتر شد؟

(۱۰) ترمینال مغزی خودتو پردازش کردی؟





مهارتی که باید بیاموزم

عادت‌هایی که باید بسازم

شکرگزارم بابت

مثل یاد گرفتن یک نرم افزار یا یک هنر

مثل مسواک زدن، ورزش کردن و...

مثل خدایا بابت سلامتی ام ازت ممنونم

اگر به هدفم برسم

جمله مثبت به خودم

تمرکز امروز من

پیگیری های امروز

A

B

C

D

E

F

G

زمان استراحت یادت فره

فهرست کارهای من

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

A

B

C

D

E

F

G

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

میزان رضایت امروز تو بکش

دلیلش:

دفترچه مدیریت زمان



یادداشت های من



ایده های من

بعداً بهش فکر میکنم

○ ○ ○

○ ○ ○

○ ○ ○

○ ○ ○



مهارتی که باید بیاموزم.....

.....

.....

.....

مثل یاد گرفتن یک نرم افزار یا یک هنر

عادت‌تی که باید بسازم.....

.....

.....

.....

مثل مسواک زدن، ورزش کردن و...

شکرگزارم بابت.....

.....

.....

.....

مثل خدایا بابت سلامتی ام ازت ممنونم

اگر به هدفم برسم

.....

جمله مثبت به خودم

.....

تمرکز امروز من

.....

پیگیری های امروز

A
B
C
D
E
F
G

زمان استراحت یادت شه

فهرست کارهای من

☐	A ☆
☐	B ☆
☐	C ☆
☐	D ☆
☐	E ☆
☐	F ☆
☐	G ☆

میزان رضایت امروز تو بگش

.....

دلیلش:

.....

ش ی د س چ پ ج



Bahareman.com



مهارتی که باید بیاموزم.....

.....

.....

.....

مثل یاد گرفتن یک نرم افزار یا یک هنر

عادت‌هایی که باید بسازم.....

.....

.....

.....

مثل مسواک زدن، ورزش کردن و...

شکرگزارم بابت.....

.....

.....

.....

مثل خدایا بابت سلامتی ام ازت ممنونم

اگر به هدفم برسم

جمله مثبت به خودم

پیگیری های امروز

A

B

C

D

E

F

G

زمان استراحت یادت نره

فهرست کارهای من

☐

A


☐

B


☐

C


☐

D


☐

E


☐

F


☐

G





میزان رضایت امروز تو بکش

دلیلش:



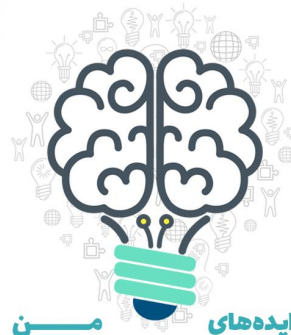
.....

.....

.....

.....

.....



ایده‌های من

بعداً بهش فکر میکنم

.....

.....

.....

.....

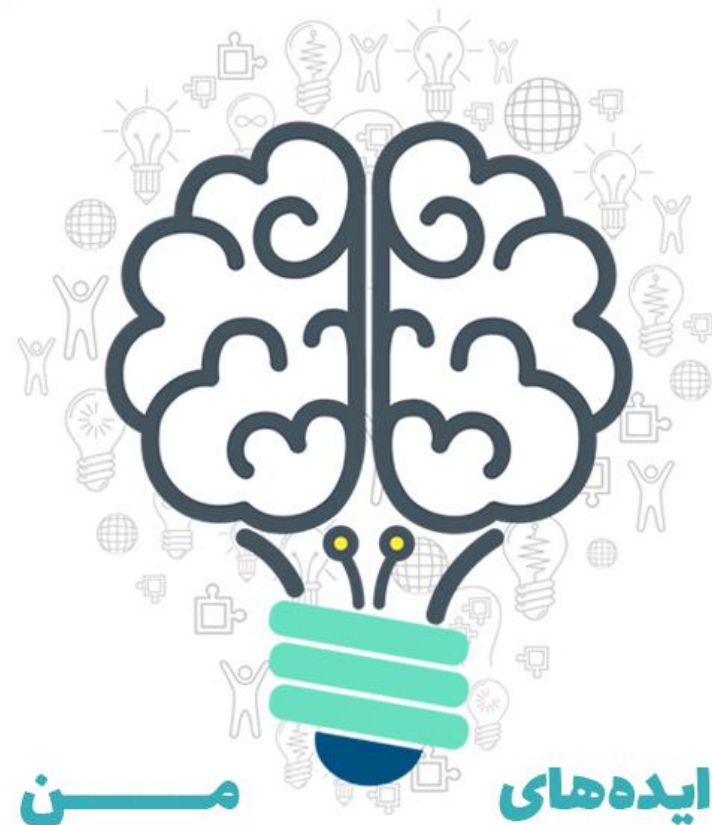


یادداشت‌های من





Four sets of horizontal dotted lines for writing, each set consisting of a top dotted line and a bottom dotted line.



ایده‌های من



من

ایده‌های

بعداً بهش فکر میکنم



مهارتی که باید بیاموزم

عادت‌هایی که باید بسازم

شکرگزارم بابت

مثل یاد گرفتن یک نرم افزار یا یک هنر

مثل مسواک زدن، ورزش کردن و...

مثل خدایا بابت سلامتی ام ازت ممنونم

اگر به هدفم برسم

جمله مثبت به خودم

تمرکز امروز من

پیگیری های امروز

A

B

C

D

E

F

G

زمان استراحت یادت فره

فهرست کارهای من

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

A

B

C

D

E

F

G

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

میزان رضایت امروز تو بکش

دلیلش:

دفترچه مدیریت زمان



یادداشت های من



ایده های من

بعداً بهش فکر میکنم

○ ○ ○

○ ○ ○

○ ○ ○

○ ○ ○

قیمتش چقدره؟



□ هر ۱۰۰ تا برگه ۴۰ت

□ هزینہ ارسال ۱۰ت

ضمير
ناخودآگاه

گذشته
آينده



زنده بودن ما بخاطر ضمیر ناخودآگاه





اعتیاد به
ناراحتی
خیلیم
سخته

پذیرش



توجه به
بدن



منبع درآمد ثابت



تولید



کیفیت



recruit

Mission Objectives
Primary: 0/1

Pop(mn) : 7,329 ↓ 100% of 2020
Em (Mt) : 52,099 ↓ 100% of 1.0
GDP : 103,720 ↓ 100% of 390
891 \$

news



دید افراد
موفق
به دنیا

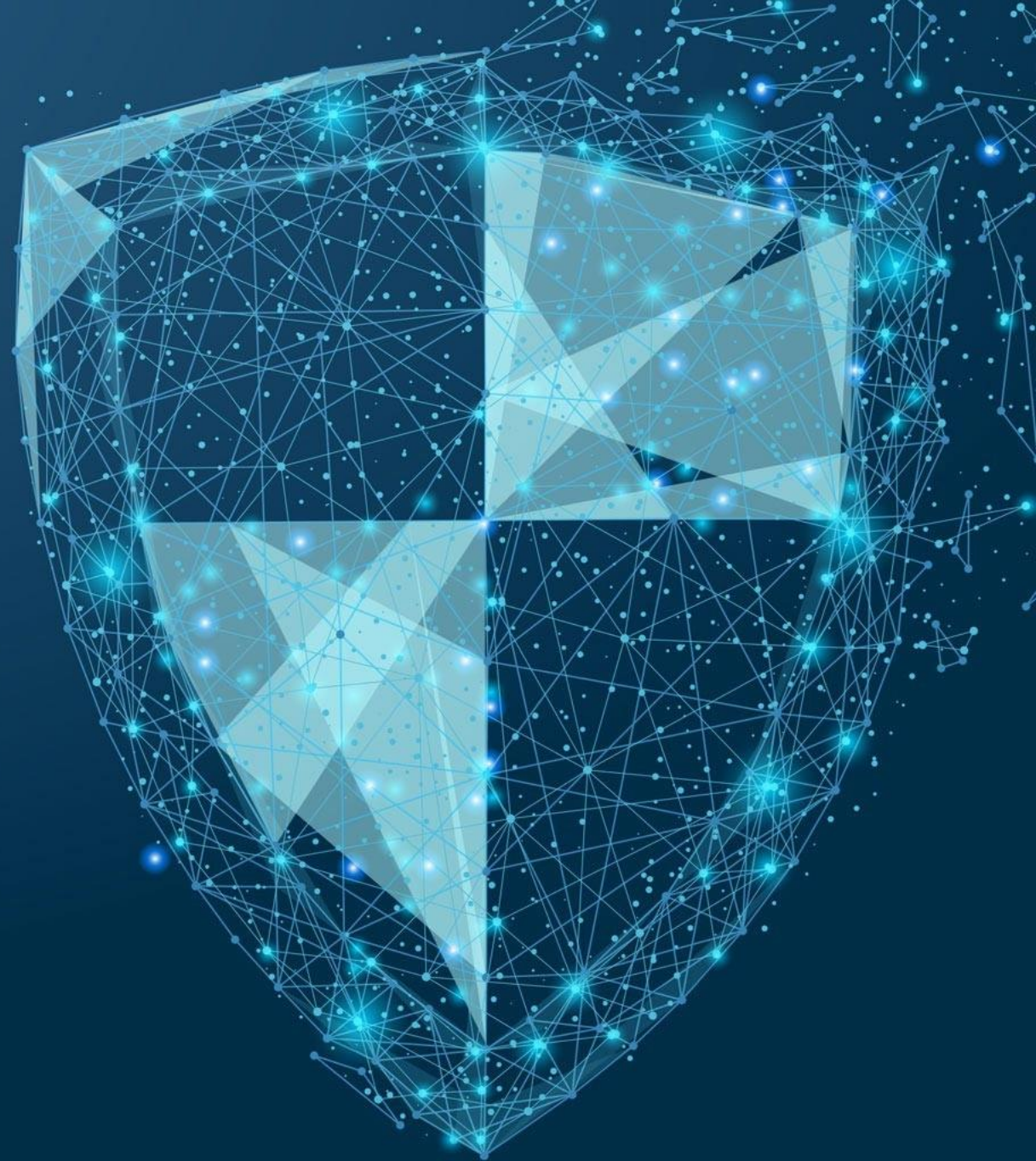


Satellite

Play Cards

2025
0 / 0

امنیت قدرت بیشتری داره تا پیشرفت



چه ترس‌هایی داری؟

☐ کار مورد علاقت چیه؟

☐ مسخره شدن

☐ کسی که بهش علاقه داری

☐ قطع ارتباط

☐ اقدام برای زندگی بهتر

☐ مهاجرت کردن

کار بی اهمیت رو خوب هم انجام بدی

باز هم بی اهمیت

ادای خوب کار کردن



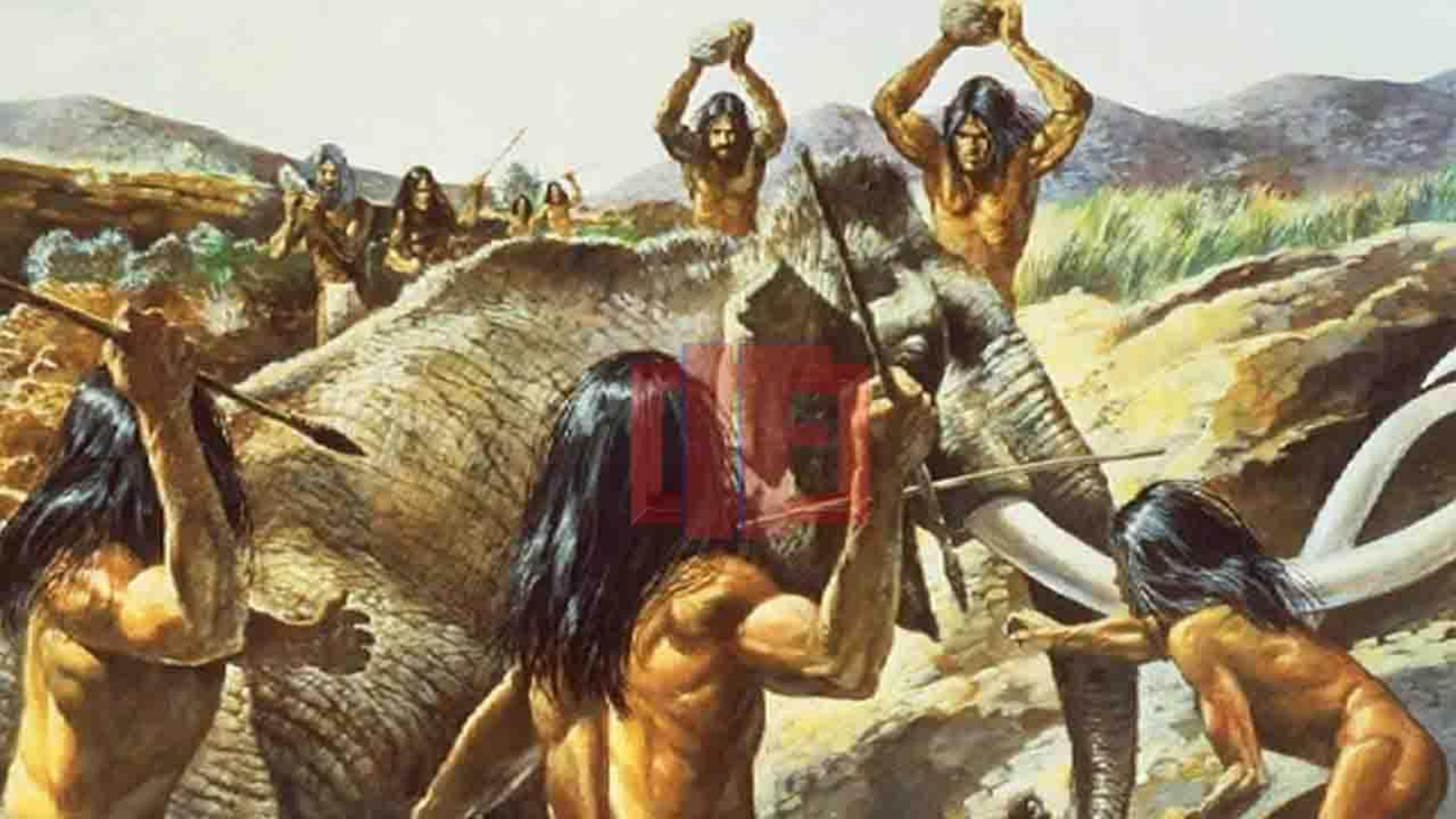


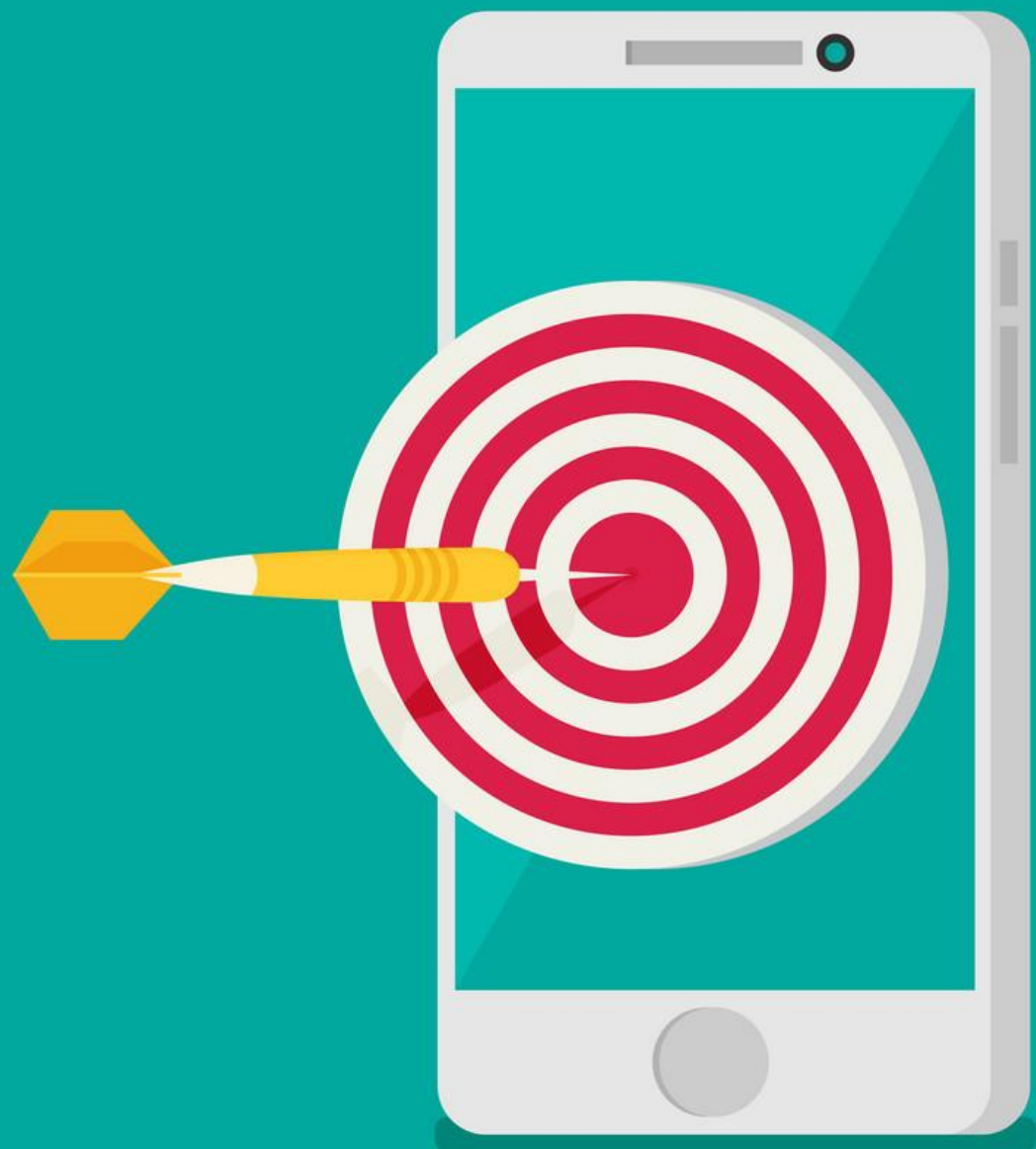
آرامگاه شهید
میرزا محمد باقر
ولسوز



آرامگاه
میرزا محمد باقر

ولسوز





استفاده هدفمند
از گوشی موبایل

چه زمانی میری سراغ اینستاگرام؟



چه کاری رو انجام بدی
دست بر میداری؟



گوشی
کنارت
باشه



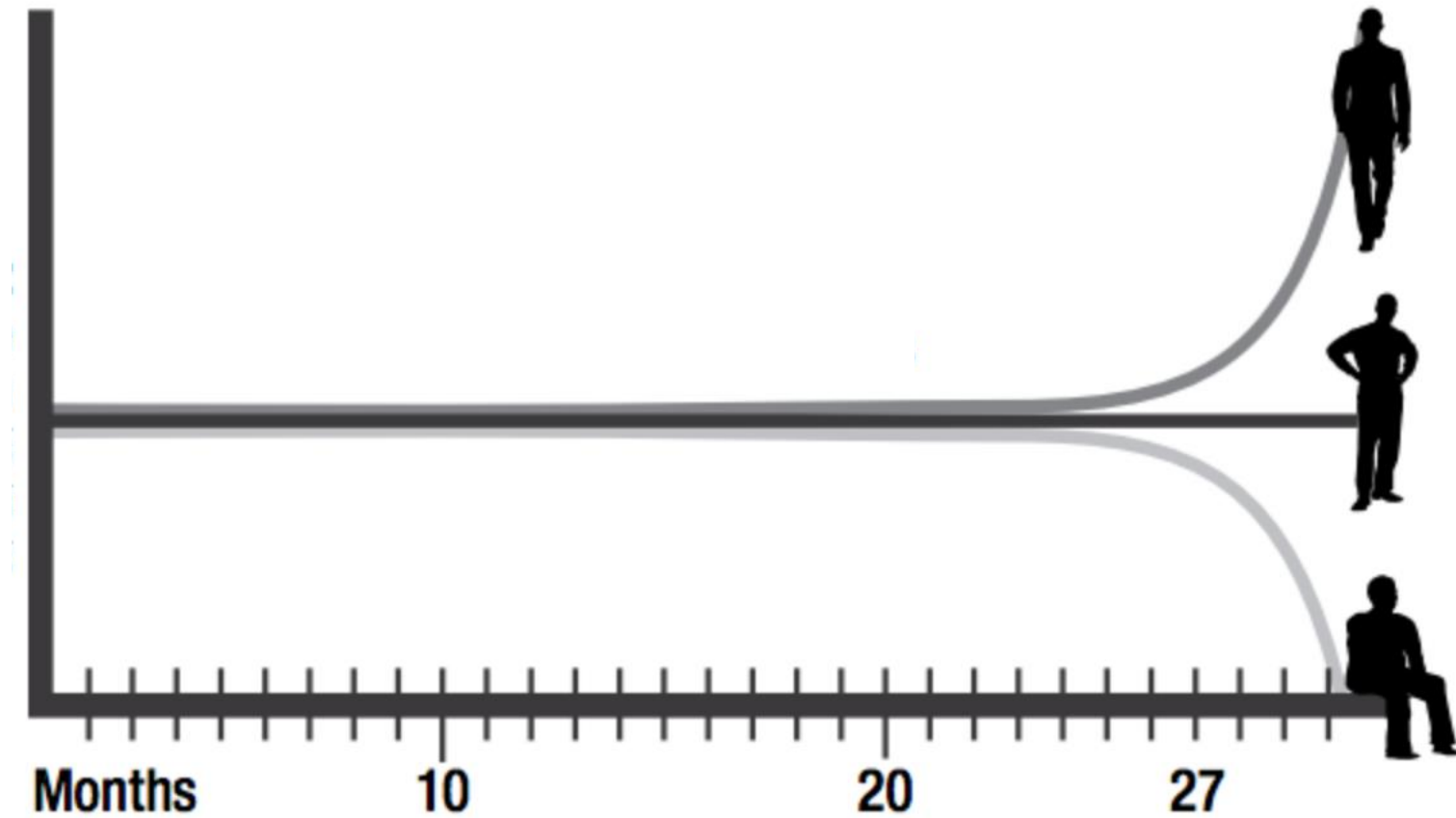
ارباب تکنولوژی

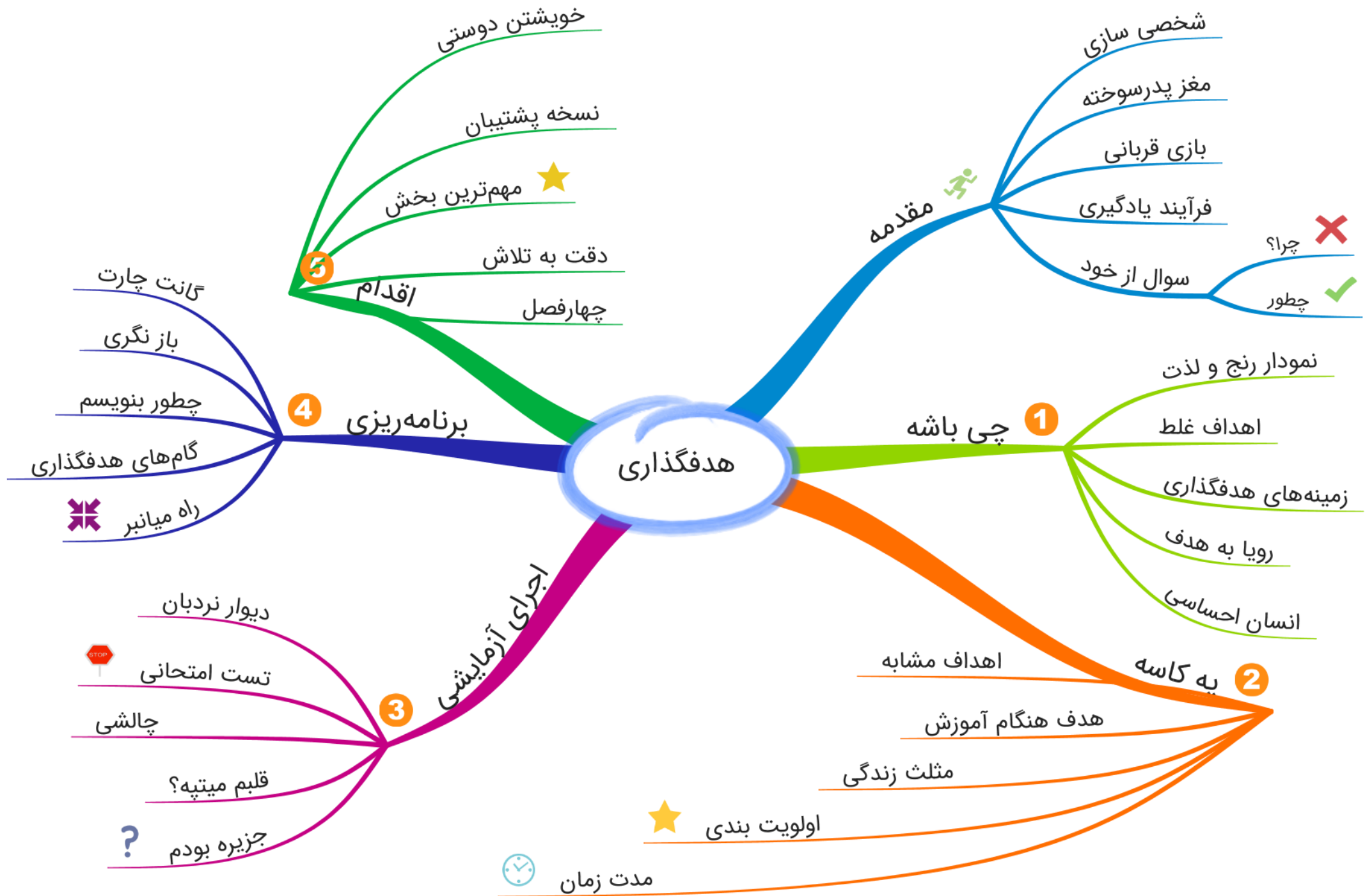
باشیم

نه برده اون



وقتی یک سنت به جای ۳ میلیون دلار انتخاب میکنیم





مدیریت زمان با
امیرحسین حامدی

مقدمه

24hr

واکنش من به مدیریت زمان

آرامش و حال خوب

افزایش عملکرد و خلاقیت

هدف

ساخت عادت نوشتن

گذشته‌ها گذشته

چندکارگی

کار میمونه

دوپامین، حواسمون باشه

نمودار تمرکز

دو تا خرگوش همزمان

ساعت زیستی

80 درصد ما انرژی اول صبح

انجام کارهای مهم

پیداش کنیم

کار بهینه

نمرات مدارس

بیمارستان‌ها

قاضی‌ها

بورس امریکا

فکر غلط

انجام همه کارها

اهمال کاری به صفر

ربات کار کردن

بدون هدف

تلاش زیاد

تکنیک‌های دیگه

دفترچه جیبی

محاسبه ارزش هر ساعت

اهمال کاری آگاهانه

مدیتیشن برای تعویض کار

پارکینگسون

اجایل

خواب

سیکل خواب

تصویر رسیدن به هدف

محاسبه ساعت خواب

هوای آزاد

نگرش

پازده تا سه خواب باشیم

استراحت

خیلیییی مهمه

کاری که حالمونو خوب کنه

با دیگران

هوای آزاد

بدون گوشی

بیست درصد انجام هر کار

صبح

اراده‌دون

ساخت عادت حتی یک دقیقه

90/90/1

20/20/20

مهارت اولویت بندی

سه تا هفت کار روزانه

رنج و لذت‌ها

تبعات کار

20/80

ماتریس آیزن هاور

دیگران

دزدهای زمان

پیامکی به جای تماس

پای حرفای بیخود

نه گفتن

ارتباط غلط

سوال غلط

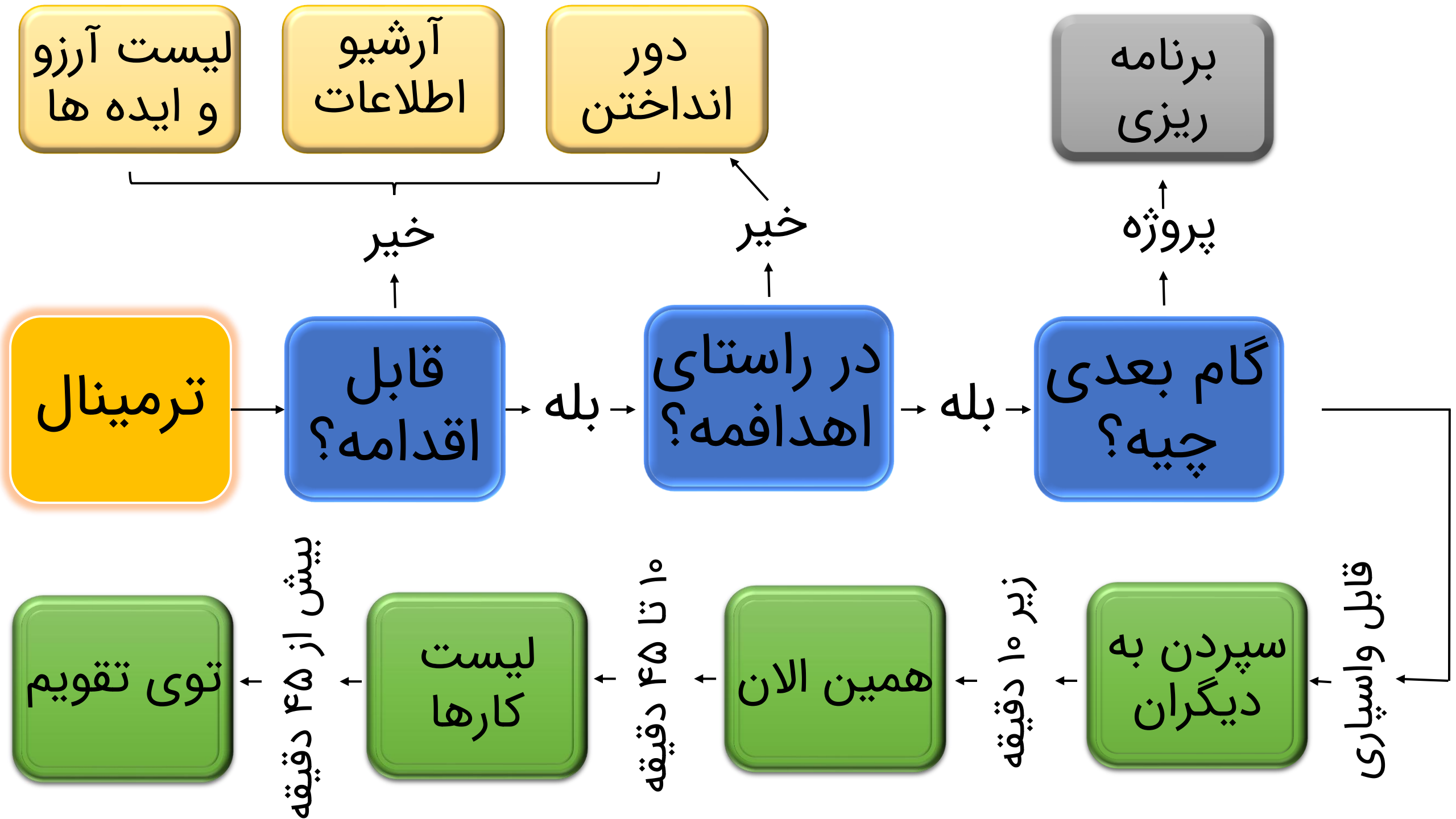
مسئولیت‌پذیری خرکی

سازمان‌دهی محیط

آخرین مهلت انجام کار

صفحات مانیتور

جلسات



اقدام ها

ایده ها

هدف ها

پیگیری ها

لیست هایی
که نیاز داریم

جا افتادن

اقدام با...

آرشیو

تجربیات من

ویژگی چک لیست

☐ کوتاه ولی کامل

☐ گام به گام

☐ ترتیب

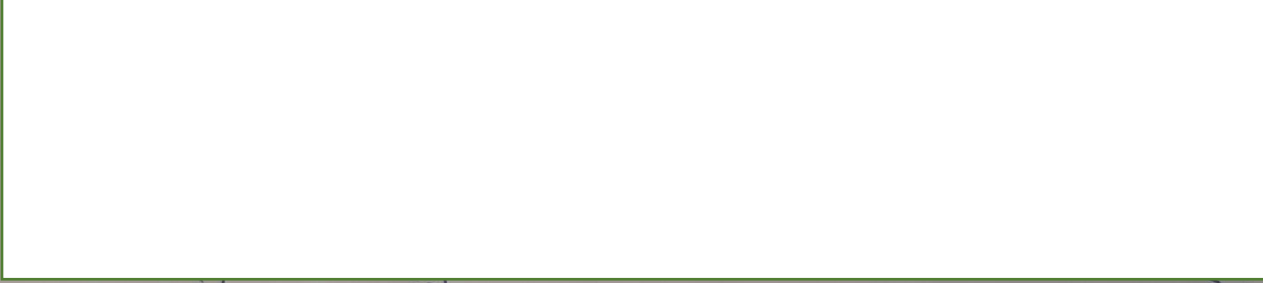
☐ ساده

☐ حتی افراد تازه کار



ویژگی‌های خوب و بد خودت رو بنویس

خوبی‌های من



پری‌های من



کاری که هر روز به صورت دائم انجام میدی
بیش از چیزی که چند وقت یکبار انجام میدی
ارزش داره

افزایش انرژی



❑ خواب

❑ فعالیت فیزیکی

❑ رژیم غذایی متعادل

❑ خودتون پیداش کنید

جملات مثبت

- ❑ خوشبختی یعنی پذیرش و دوست داشتن به آنچه که رسیدی
- ❑ آرامش یعنی داشتن معنای کافی برای رنج‌های زندگی
- ❑ با تبدیل گزاشتم به معلم، امروز و آینده از آن رها میشوم
- ❑ با تبدیل آینده به هدف و برنامه‌ریزی از اضطراب آن رها میشوم



مسئولیت ۱۰۰ درصدی





آلبوم خاطرات
خوب رو
دارید؟

آموزش‌های بیشتر در راستای هدف‌تون



- ☐ رسالت زندگی
- ☐ چهارگام
- ☐ دوره مهارت‌های مطالعه
- ☐ نسبت به هدف‌تون...

دایره‌های مهم زندگی



رشد و زندگی بهتر خارج از ناحیه امن رخ میدهد



محتویات ناحیه کنترل



☐ برنامه و اهداف

☐ مدیریت زمان

☐ واکنش به احساس

☐ نحوه ارتباط با...

☐ رفتار با خودم

☐ رفتار

☐ نگرش

☐ باور

☐ اقدامات

☐ عادت‌ها

محتویات ناحیه نفوذ



☐ خانواده

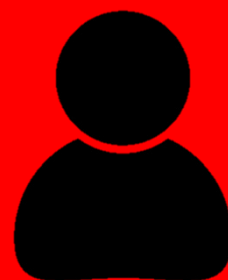
☐ فرزند

☐ اطرافیان

☐ همکاران

☐ نزدیکان

نگرانی‌ها



☐ اخبار

☐ رفتار مردم

☐ تصمیمات سیاسی

☐ اتفاقات گذشته

☐ اتفاقات آینده

☐ مرگ و زندگی

☐ بلایای طبیعی

☐ اشتباهات دیگران

توان واقعی

محدودیت

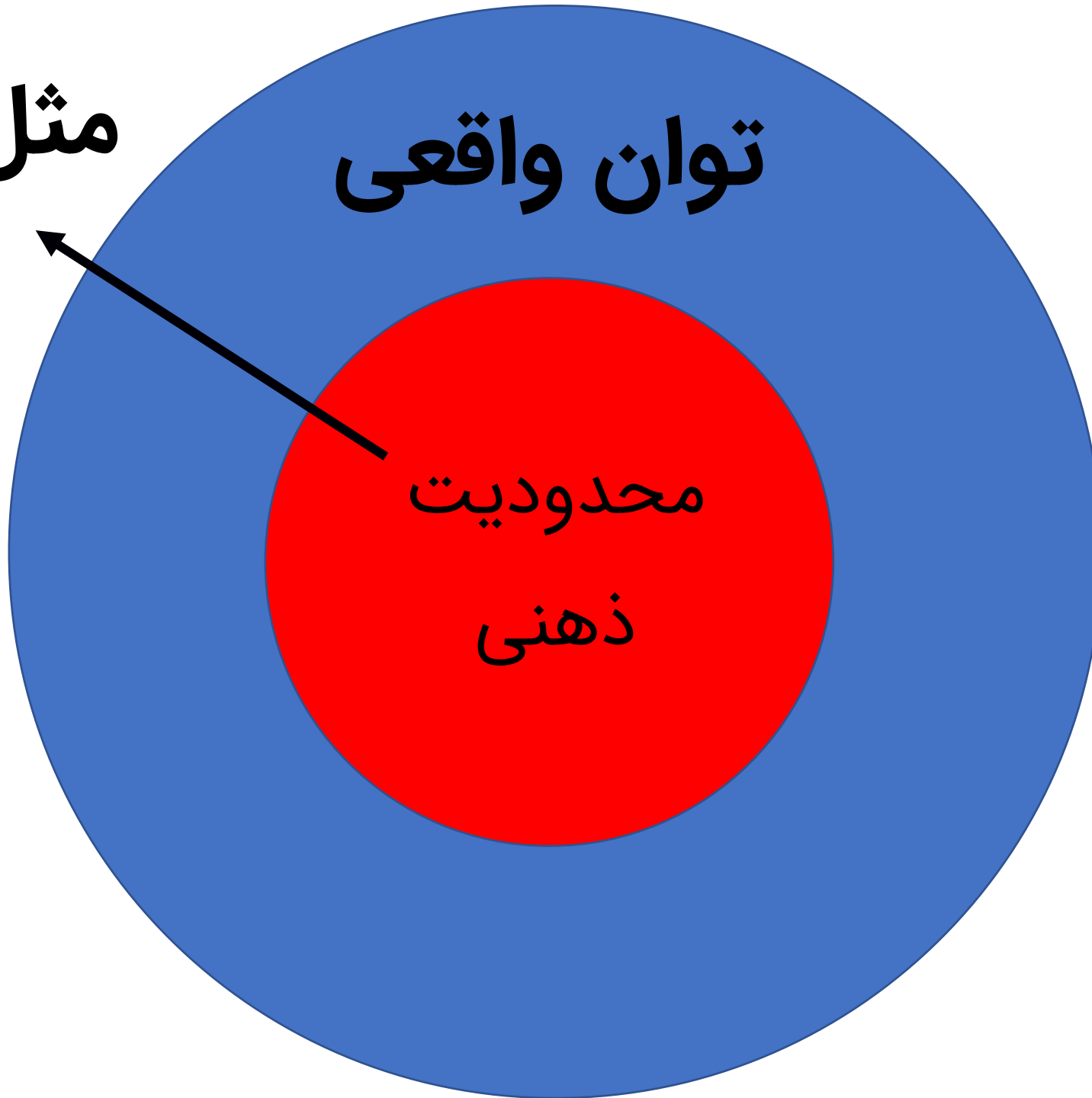
ذهنی

مثل نوزادها

توان واقعی

محدودیت

ذهنی



تفریح



پیشرفت



تعلق



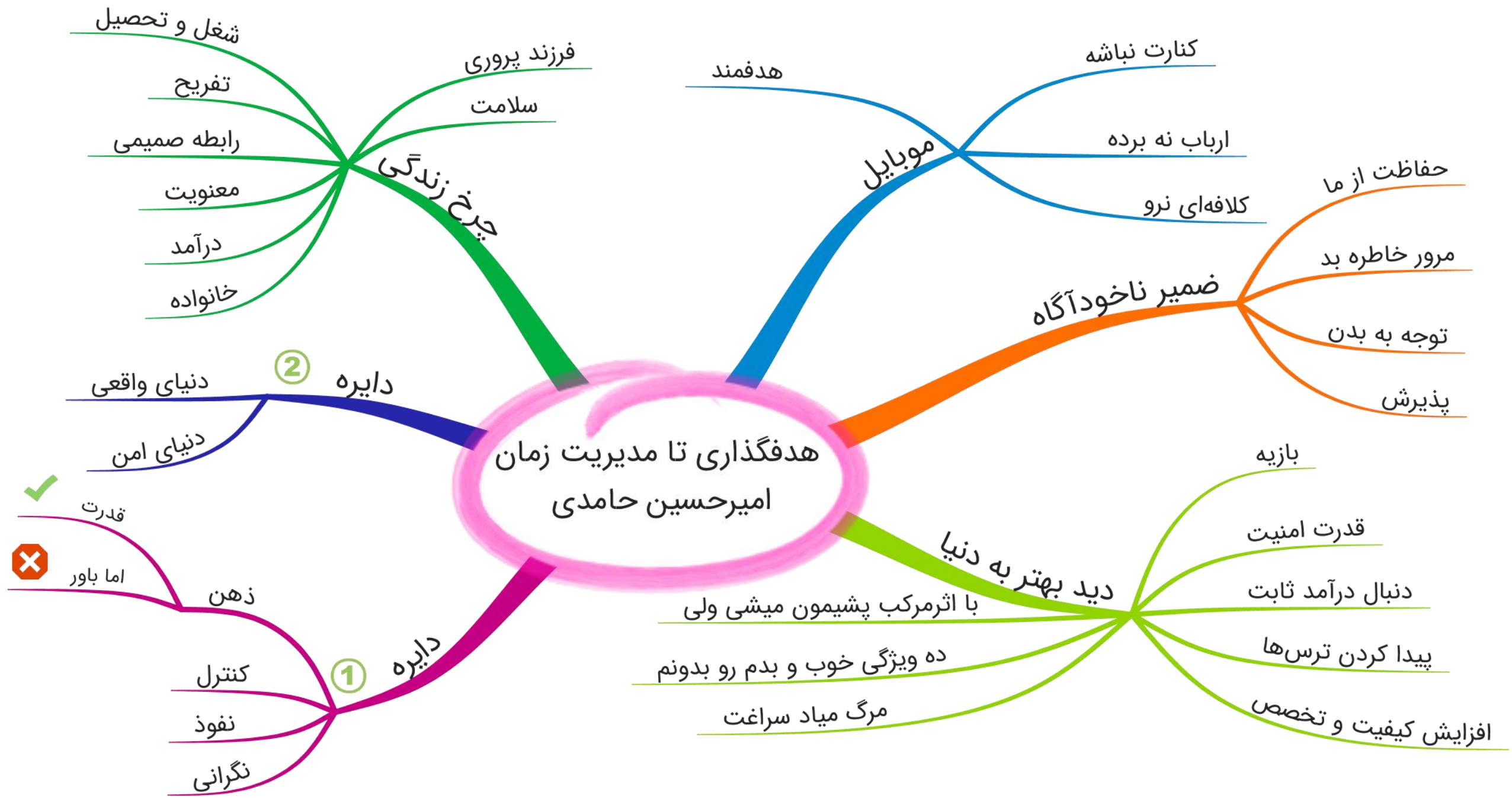
بقا



آزادی







اگه خودت تعیین نکنی که چی میخوای

محیط برات تعیین میکنه



سوالی اگه هست

بفرمایید 😊

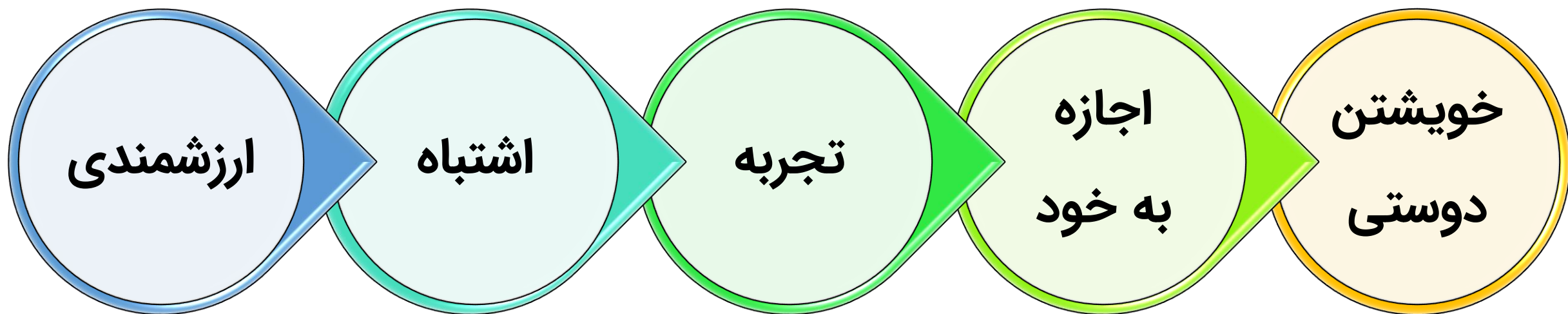


چکاریو قول میدی که
تا جلسه آینده
انجام بدی؟

ضمانت:

خب سر قولم هستم







به بهار زندگی‌تون نزدیک بشید