

خطة الإنجاز الهادي

خطه يوميه لرواد الاعمال وأصحاب البنس المبتدئين تساعدك على الإنجاز بتركيز وراحة ذهنية

1- بداية اليوم (10 دقائق وعي وتركيز)

- ابدأ يومك بجمله وحده " اهم شي اليوم هو _____ "
- تمرين التنفس 4-4-4 لمدة دقيقتين (شهيق 4 – كتم 4- زفير 4)
- لا تفتح الجوال اول 20 دقيقه

2- جلسه إنجاز مركزه

المهمه	الزمن
أول 25 دقيقة	أنجز أهم شيء في مشروعك اليوم (منتج؟ عرض؟ تسويق؟)
راحة 5 دقائق	تنفس، مشي، قهوة سريعة
25 دقيقة ثانية	كمل نفس المهمة أو نفذ مهمة مرتبطة
راحة 5 دقائق	تحرك أو مدد جسمك
30 دقيقة أخيرة	اتصالات – تنسيق – ردود – مهام سريعة

3- مراجعة نهاية اليوم (5 دقائق فقط)

اكتب إجابتك على الأسئلة التالية:

- ايش أهم شي أنجزته اليوم؟

- ايش الشي البسيط اللي أقدر نفسي عليه اليوم؟

- ايش الشي اللي أتركه بكرة وما أضغط نفسي فيه؟

كوتش ادارة ضغوط ونجاح