

با انگیزه شروع کنید

روز خود را با نوشتن یک جمله انگیزشی، یک بیت شعر، دعا یا پیامی به خودتان آغاز کنید. این جمله طی روز به شما انگیزه تمرکز روی اهدافتان را می دهد.

لیست بسازید

کارها را از دهن‌تان به کاغذ منتقل کنید. قبل از خواب وظایف فردا و سه کار مهم آن را در برگه فردا بنویسید. اولویت بندی کارها مشخص می کند سراغ کدام موارد بروید.

زمانبندی کنید

کار بدون زمان آغاز و پایان، یا شروع نشده، یا هیچ وقت به پایان نمی رسد. این ستون کل ساعات امروز شماست، روزی که دیگر هیچوقت تکرار نمی شود. آن را خردمندانه به کار بگیرید.

تمرکز پیدا کنید

آیا هر روز روی چیزی که واقعاً مهم است متمرکز هستید؟ بین لیست کارهای خود، مهمترین وظیفه تاثیر گذار زندگی خود را پیدا کنید و تمرکز آن روز را به آن اختصاص دهید.

سلامت بمانید

موفقیت و ثروت بدون سلامتی بی ارزش است. در طی روز 8 لیوان آب بنوشید و مصرف چای یا قهوه را به حداقل برسانید. تحرک داشته باشید و به تغذیه خود آگاه باشید.

دیدگاه کلی به زندگی تان را حفظ کنید

روز خود را بخوبی به پایان برسانید. طی روز یا در انتهای آن افکارتان را بنویسید. احساس آن روز را ثبت کنید. نقاشی کنید!

بازندگی هماهنگ باشید

سپاسگزاری زادگاه سرور و خرسندی است. اندکی زمان بگذارید تا هدایای امروز را کشف کنید. با مرور برکات روزی که گذشت، امروز را به پایان برسانید و با امید به فردایی بهتر بخواب روید...



پلنر روزانه دستیار من

تاریخ: / / شی دی د س چ پ ج

[illegible]