



תרגול 2 | ניהול זמן הוא תחום צר ונקודתי

ניהול זמן הוא תחום צר ונקודתי

ושוב אני איתך

לאחר הצפייה בסרטון מיתוס 2 אני מקווה שאת מבינה טוב יותר כמה ניהול הזמן שלך משפיע על כל תחום בחייך ועל כל מערכות היחסים שלך, במקום לחוש אשמה על מה שלא עשית עד היום, אני ממליצה על לקיחת אחריות ביצירת איכות חיך הראויה ועל פרקטיקה. (רגשות אשמה הן פשוט מיותרות ולא מקדמות, היפטרי מהם בעזרת 2 שאלות פשוטות:

1. מה בשליטתי לעשות בעיניין? וצאי לתוכנית עבודה
 2. מה אינו בשליטתי בעיניין? עשי עבודה תפיסתית)
- בואי נשוב לעניינינו: אני מצרפת בעמוד מס' 3 רשימה של תחומי חיים, עברי על כל אחד מהם ואם משהו חסר פשוט הוסיפי לרשימה. ליד כל תחום שרלוונטי עבורך כתבי כיצד היית רוצה להתנהל בזמן. לדוגמה: ספורט - איזה ספורט היית רוצה לעשות? באיזה מינון התחלתי ובאיזה מינון אידיאלי?
- בדקי את האופ', קיבעי עם עצמך זמנים ושבצי ביומן (מה שכתוב/מוקלד ביומן, יש יותר סיכוי שיקרה וזו גם דרך נפלאה להתמודד עם נטייה לדחיינות) כך תתחילי בהדרגה לעשות את השינוי.

**אני מזכירה לך שאני כאן בשבילך ואשמח לסייע לך לדייק את עצמך בעיניין
אז פשוט צרי איתי קשר בכיף ישירות לנייד 052-2501185**

בהצלחה

רחל רוזנפלד-בדיוק בזמן

אימון להתפתחות אישית ועסקית

דרך ניהול זמן

**להורדה במתנה את המדריכים החדשים
להתנהלות מודעת ומתיחת גבולות הזמן**

לפרטים על סדנת האון ליין לניהול זמן באושר



רשימת תחומי חיים

הורות:

אימהות:

עסק:

תזונה:

ספורט:

הנאה:

לימודים:

עבודה:

תחביבים:

משימות בית:

טיפול בעצמי:

אסטיקה:

בילוי עם הילדים:

משפחה מורחבת:

תחומים נוספים:
