



תרגול 4 |  
ניהול זמן הוא רק  
סדר, ארגון, תכנון  
ואפקטיביות  
ואני שואלת "האומנם?"

## ניהול זמן הוא רק סדר, ארגון, תכנון ואפקטיביות ואני שואלת "האומנם?"

אני בשונה להרבה אחרים שעוסקים בניהול זמן, מאמינה שהנאה ב'א' היא הבסיס להנעה ב'ע'.

ניהול זמן שאינו כולל את הנאות חיינו בלו"ז, הוא ניהול זמן לוקה בחסר ודורש שינוי מייד.

איך תבני את הלו"ז שלך בחכמה?

אני ממליצה לך לחלק את העשייה היומיומית שלך עפ"י **מודל 70% 30%**.

תבני את הלו"ז היומי שלך בתחום העיסוקי/מקצועי ובתחומים האישיים,

כאשר 70% מימנו מורכב מעשייה קלה, מהנה וטבעית לך

ו 30% מימנו מורכב מעשייה מאתגרת, שאינך אוהבת ונוטה לדחות.

כך תיצרי איזון לטובת העשייה המהנה שירחיב את מעגל המוטיבציה שלך

ויקטין את מעגל התיסכול.

שלבי בניהול הזמן היומי שלך משימות, פגישות ותורים שמאתגרים אותך, לצד עשייה נעימה וטבעית.

לגבי הנאות בכלל: חשוב מאוד שתשלבי הנאות חיים בלו"ז השבועי שלך,

לפחות שעתיים וחצי בשבוע עבור עצמך - **"זמן קסם"** אני קוראת לזה.

הכיני רשימה של הנאות חיך שתהיה זמינה לך לדוגמה: קריאה, פדיקור מניקור,

ריקוד, ספורט רק אם את נהנית מזה, סרט בקולנוע, הליכה בים, יציאת בנות ועוד.

בכל שבוע כאשר את עושה תכנון שבועי, תאמי עם עצמך "זמן קסם" ושבצי ביומנך.

אז מה מכילה רשימת ההנאות שלך?

אשמח שתשתפי אותי ישירות לווטס שלי בנייד: 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](#)