



תרגול 1 | "אין לי זמן" שם קוד

"אין לי זמן" שם קוד

הי שוב כאן רחל רוזנפלד,
כעת לאחר שצפית בסרטון הראשון שמדבר על התלונה "אין לי זמן" כשם קוד,
את בוודאי שואלת את עצמך:

איך אני יודעת אם זה שם קוד או לא ומה אני עושה עם זה?
אל דאגה אני לא משאירה אותך עם השאלות האלה.

1. כתבי לעצמך בנקודות באופן אינטואיטיבי מה הקושי שלך בניהול זמן?
כיצד הוא בא לידי ביטוי בחייך?
2. לאחר שסיימת לכתוב: התבונני וקראי כל אחד מהסעיפים מס' פעמים
ואם יש צורך דייקי את מה שכתבת.
3. כעת שאלי את עצמך לגבי כל אחד מהסעיפים שכתבת:
האם הקושי נובע אך ורק מהקושי בניהול זמן או תלוי בגורמים נוספים?
4. במידה והתשובה היא כן- פני לקבלת עזרה במושג ניהול זמן
במידה וישנם גורמים נוספים המשפיעים על הקושי, כתבי לאיזה תחום הם
קשורים ובדקי עם עצמך מאיזה תחום את מעדיפה להתחיל לקבל עזרה.
אני מבטיחה לך ממשובים שאני מקבלת מהשטח שכבר לאחר הצפייה בסרטון
זה, תגדל המודעות שלך לקיומו של מיתוס זה בחיך ותהיי בתשומת לב לקשר
המדויק של תלונתך "אין לי זמן".
אני כאן בשבילך

**ואשמח שתיצרי שתשתפי אותי ישירות לנייד שלי 052-2501185
בתובנות שלך בעניין המיתוס הזה וכן בכל שאלה/קושי/התלבטות**

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](#)