rekrutuj z pasją

PRACA Z UMYSŁEM

Workbook



MECHANIZM MOCNEGO UMYSŁU

1 Zaplanuj swój jeden dzień, godzinę po godzinie. Rozpisz każdą godzinę od momentu, gdy wstaniesz, do momentu, gdy pójdziesz spać. Każda godzina powinna mieć przypisane zadanie lub czynność, którą zamierzasz wykonać.

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

MECHANIZM MOCNEGO UMYSŁU

2 Pod koniec zaplanowanego lub następnego dnia wróć do swojego harmonogramu i przeanalizuj, co udało się zrobić zgodnie z planem, a co nie. Zaznacz te zadania, które zostały wykonane, i te, które pozostały niewykonane.

3 Wypisz wszystkie rozpraszacze, które pojawiły się w ciągu dnia i uniemożliwiły ci wykonanie niektórych zadań.

MECHANIZM MOCNEGO UMYSŁU

Po zakończeniu ćwiczenia zadaj sobie pytania: Jakie lekcje wyniosłaś, wyniosłeś z planowania i weryfikacji dnia? Czy dostrzegasz powtarzające się wzorce w rozpraszaczach, które możesz świadomie eliminować?

Pamiętaj, że celem tego ćwiczenia nie jest perfekcyjne wykonanie planu, ale zrozumienie, jak zarządzać swoim czasem i jakie nawyki wpływają na twoją efektywność. Każdy dzień przynosi możliwość poprawy, a świadomość własnych ograniczeń to pierwszy krok do zmiany.

Notatki