



مدیریت زمان

برای کارهای مختلف محدودیت زمانی بگذارید می توانید کارها را از سه ساعت به دو ساعت با همان کیفیت انجام دهید. همه ما به خاطر داریم که در طی دوران تحصیل و به خصوص در فصل امتحانات زمانی که برای امتحان درسی ۴ روز فرصت داشتیم مرور مطالب مهم ۴ روز طول میکشید ولی اگر برای همان امتحان یک روز فرصت داشتیم مرورهایمان یک روز طول می کشید.

برای استفاده بهتر از زمان جهت انجام امور گوناگون برای خود محدودیت زمانی قائل شوید و خواهید دید کاری که قبلا یک هفته وقت شما را می گرفت را می توانید در سه روز حتی کمتر انجام دهیم. ساعات کاری روزهایتان را بیشتر کنید.

با یک مثال ساده منظور خود را روشن می کنم.

فرض کنید شما در ۲۴ ساعت ۱۰ کار گوناگون انجام می دهید یعنی ساعت ۷ صبح که از خواب بیدار می شوید تا شب ۱۰ فعالیت انجام می دادید، حال اگر از فردا ساعت ۶:۵۰ از خواب بیدار شوید و در آن ۱۰ دقیقه یک فعالیت جدید انجام دهید عملاً روز شما و ساعت کاری ۱۰ دقیقه بیشتر و کارهای به ۱۱ فعالیت در روز افزایش پیدا می کند. یعنی به اندازه یک فعالیت روز خود را طولانی تر کردید. افراد موفق زمان خود را خلق می کنند. ضمناً تکنیک های خواب های عمیق را فرا بگیرید تا در مدت زمان کمتری خواب عمیق تری را تجربه کنید.