

آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟

ویرایش دوم
دی ماه ۱۳۹۸

کاری از شهريار مرزبان

ارایه شده در گروه آموزشی علم ما به آدرس اینترنتی www.elmema.com

خیلی از دقایق و زمان ما در مسیر رفت و برگشت، در شبکه های مجازی، پای تلویزیون و سریال های مسخره، در بحث های الکی و.... میگذره...
فقط کافیه یادداشت کنی تا بفهمی چجوری خواسته و ناخواسته داری وقتت رو تلف می کنی... .

منتظر چی هستی؟

شروع کن! و کنترل زندگیت رو بدست بگیر!

از این فایل پرینت تهیه کن و همراه خودت داشته باش
و به مدت ۱۰ روز
کل ۲۴ ساعت روزانه ات رو دقیقه به دقیقه یادداشت کن
و اخر هر شب فقط و فقط ۵ دقیقه وقت بگذار
و ببین چقدر از زمانت خواسته و ناخواسته از بین رفته

بعد از ۱۰ روز

می بینی میشه یه عادت جدید مثل ورزش یا مطالعه رو به برنامه ات اضافه کنی
یا حتی میشه کسب و کارت رو گسترش بدی...

اول فایل صوتی توضیحات رو گوش دهید و بعد تمرینات را انجام دهید. لینک فایل صوتی:

<http://elmema.com/are-we-really-busy/۹۵۲۶>

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهريار مرزبان

نحوه پر کردن صحیح:

دقیق با جزییات

چون با دانستن جزییات بهتر می توانیم برنامه ریزی کنیم.

مثلا: در جدول صفحه بعد متوجه می شویم که در طول مسیر رفت و

برگشت هم می شود فایل صوتی گوش کرد.

بهترین زمان نوشتن: ۵ دقیقه ظهر برای صبح تا ظهر

و ۵ دقیقه شب برای ظهر تا شب

نحوه پر کردن اشتباه:

کلی و بدون جزییات

بدترین زمان نوشتن: فقط آخر شب یا فردا

آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

نمونه: نحوه پر کردن صحیح ☺

تاریخ دقیق: روز هفته: یک شنبه مورخ: ۱۳۹۸ / ۱۰ / ۱							
بیشترین زمان از دست رفته	فعالیت های انجام شده در هر ۶۰ دقیقه						۲۴ ساعت
	۶۰	۵۰	۴۰	۳۰	۲۰	۱۰	
-	=	=	=	=	=	خواب	۱-۰
-	=	=	=	=	=	خواب	۲-۱
-	=	=	=	=	=	خواب	۳-۲
-	=	=	=	=	=	خواب	۴-۳
-	=	=	=	=	=	خواب	۵-۴
-	=	=	=	=	=	خواب	۶-۵
-	=	نرمش	=	صبحانه	=	مسواک	۷-۶
۶۰	=	=	=	=	محل کار	در مسیر به	۸-۷
-	=	=	=	=	=	شرکت	۹-۸
-	=	=	=	=	=	=	۱۰-۹
۳۰	شبکه مجازی	شبکه مجازی	شبکه مجازی	=	=	شرکت	۱۱-۱۰
۲۰	=	تلفن	=	=	=	شرکت	۱۲-۱۱
۴۰	=	=	گوشی	استراحت	=	ناهار	۱۳-۱۲
-	=	=	=	=	=	شرکت	۱۴-۱۳
۴۰	گوشی	گوشی	گوشی	گوشی	=	شرکت	۱۵-۱۴
۶۰	=	=	=	=	خانه	در مسیر به	۱۶-۱۵
۶۰	=	=	=	=	=	خواب	۱۷-۱۶
۶۰	=	=	=	=	=	خواب	۱۸-۱۷
۶۰	=	=	زنگ	=	=	گوشی	۱۹-۱۸
-	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	۲۰-۱۹
۳۰	=	=	فیلم	=	=	شام	۲۱-۲۰
۶۰	=	=	فیلم	فیلم	فیلم	فیلم	۲۲-۲۱
۶۰	=	=	=	=	=	گوشی	۲۳-۲۲
-	=	=	=	=	=	خواب	۲۴-۲۳
۹ ساعت!	مجموع زمان از دست رفته						

برای ارتباط با نویسنده و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

نمونه: نحوه پر کردن اشتباه ☹️

تاریخ دقیق: روز هفته: دو شنبه مورخ: ۱۳۹۸ / ۱۰ / ۲							
بیشترین زمان از دست رفته	فعالیت های انجام شده در هر ۶۰ دقیقه						۲۴ ساعت
	۶۰	۵۰	۴۰	۳۰	۲۰	۱۰	
-						خواب	۱-۰
-						خواب	۲-۱
-						خواب	۳-۲
-						خواب	۴-۳
-						خواب	۵-۴
-						خواب	۶-۵
-						مسواک	۷-۶
۶۰					شرکت	در مسیر به	۸-۷
-						شرکت	۹-۸
-						=	۱۰-۹
-						شرکت	۱۱-۱۰
-						شرکت	۱۲-۱۱
۴۰						ناهار	۱۳-۱۲
-						شرکت	۱۴-۱۳
-						شرکت	۱۵-۱۴
۶۰					خانه	در مسیر به	۱۶-۱۵
۶۰						خواب	۱۷-۱۶
۶۰						خواب	۱۸-۱۷
۶۰						گوشی	۱۹-۱۸
-						مطالعه	۲۰-۱۹
۳۰						شام	۲۱-۲۰
۶۰						فیلم	۲۲-۲۱
۶۰						گوشی	۲۳-۲۲
-						خواب	۲۴-۲۳
- ساعت!	مجموع زمان از دست رفته						

برای ارتباط با نویسنده و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>

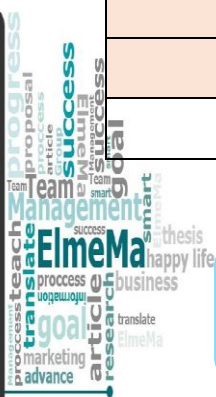
برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز اول

تاریخ دقیق:		روز هفته:						مورخ: / /	
بیشترین زمان از دست رفته	۲۴ ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰	
	۱-۰								
	۲-۱								
	۳-۲								
	۴-۳								
	۵-۴								
	۶-۵								
	۷-۶								
	۸-۷								
	۹-۸								
	۱۰-۹								
	۱۱-۱۰								
	۱۲-۱۱								
	۱۳-۱۲								
	۱۴-۱۳								
	۱۵-۱۴								
	۱۶-۱۵								
	۱۷-۱۶								
	۱۸-۱۷								
	۱۹-۱۸								
	۲۰-۱۹								
	۲۱-۲۰								
	۲۲-۲۱								
	۲۳-۲۲								
	۲۴-۲۳								
مجموع زمان از دست رفته									

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
 برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

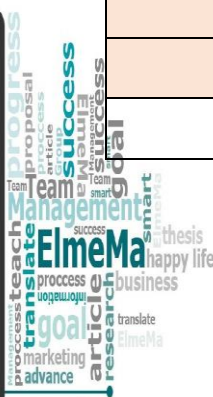


آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز سوم

تاریخ دقیق:		روز هفته:						مورخ: / /	
۲۴	فعالیت های انجام شده در هر ۶۰ دقیقه						بیشترین زمان	از دست رفته	
ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰		
۱-۰									
۲-۱									
۳-۲									
۴-۳									
۵-۴									
۶-۵									
۷-۶									
۸-۷									
۹-۸									
۱۰-۹									
۱۱-۱۰									
۱۲-۱۱									
۱۳-۱۲									
۱۴-۱۳									
۱۵-۱۴									
۱۶-۱۵									
۱۷-۱۶									
۱۸-۱۷									
۱۹-۱۸									
۲۰-۱۹									
۲۱-۲۰									
۲۲-۲۱									
۲۳-۲۲									
۲۴-۲۳									
مجموع زمان از دست رفته									

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
 برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com



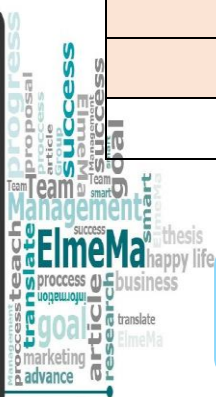
آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز چهارم

تاریخ دقیق:		روز هفته:					مورخ: / /	
۲۴	فعالیت های انجام شده در هر ۶۰ دقیقه							بیشترین زمان
ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰	از دست رفته
۱ - ۰								
۲ - ۱								
۳ - ۲								
۴ - ۳								
۵ - ۴								
۶ - ۵								
۷ - ۶								
۸ - ۷								
۹ - ۸								
۱۰ - ۹								
۱۱ - ۱۰								
۱۲ - ۱۱								
۱۳ - ۱۲								
۱۴ - ۱۳								
۱۵ - ۱۴								
۱۶ - ۱۵								
۱۷ - ۱۶								
۱۸ - ۱۷								
۱۹ - ۱۸								
۲۰ - ۱۹								
۲۱ - ۲۰								
۲۲ - ۲۱								
۲۳ - ۲۲								
۲۴ - ۲۳								
مجموع زمان از دست رفته								

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>

برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com



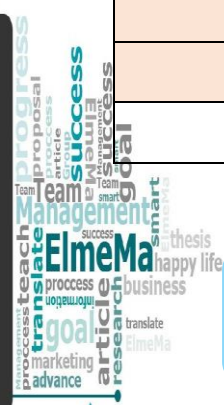
آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز پنجم

تاریخ دقیق:		روز هفته:						مورخ: / /	
بیشترین زمان از دست رفته	۲۴ ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰	
	۱ - ۰								
	۲ - ۱								
	۳ - ۲								
	۴ - ۳								
	۵ - ۴								
	۶ - ۵								
	۷ - ۶								
	۸ - ۷								
	۹ - ۸								
	۱۰ - ۹								
	۱۱ - ۱۰								
	۱۲ - ۱۱								
	۱۳ - ۱۲								
	۱۴ - ۱۳								
	۱۵ - ۱۴								
	۱۶ - ۱۵								
	۱۷ - ۱۶								
	۱۸ - ۱۷								
	۱۹ - ۱۸								
	۲۰ - ۱۹								
	۲۱ - ۲۰								
	۲۲ - ۲۱								
	۲۳ - ۲۲								
	۲۴ - ۲۳								
		مجموع زمان از دست رفته							

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>

برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

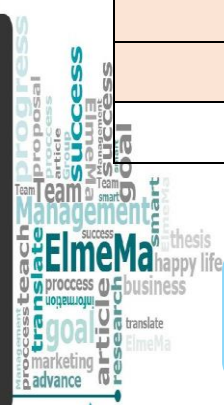


آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز ششم

تاریخ دقیق:		روز هفته:						مورخ: / /	
۲۴	فعالیت های انجام شده در هر ۶۰ دقیقه						بیشترین زمان	از دست رفته	
ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰		
۱ - ۰									
۲ - ۱									
۳ - ۲									
۴ - ۳									
۵ - ۴									
۶ - ۵									
۷ - ۶									
۸ - ۷									
۹ - ۸									
۱۰ - ۹									
۱۱ - ۱۰									
۱۲ - ۱۱									
۱۳ - ۱۲									
۱۴ - ۱۳									
۱۵ - ۱۴									
۱۶ - ۱۵									
۱۷ - ۱۶									
۱۸ - ۱۷									
۱۹ - ۱۸									
۲۰ - ۱۹									
۲۱ - ۲۰									
۲۲ - ۲۱									
۲۳ - ۲۲									
۲۴ - ۲۳									
مجموع زمان از دست رفته									

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
 برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

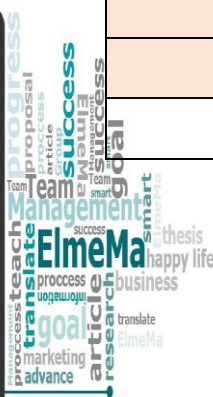


آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز هفتم

تاریخ دقیق:		روز هفته:						مورخ: / /	
بیشترین زمان از دست رفته	۲۴ ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰	
	۱-۰								
	۲-۱								
	۳-۲								
	۴-۳								
	۵-۴								
	۶-۵								
	۷-۶								
	۸-۷								
	۹-۸								
	۱۰-۹								
	۱۱-۱۰								
	۱۲-۱۱								
	۱۳-۱۲								
	۱۴-۱۳								
	۱۵-۱۴								
	۱۶-۱۵								
	۱۷-۱۶								
	۱۸-۱۷								
	۱۹-۱۸								
	۲۰-۱۹								
	۲۱-۲۰								
	۲۲-۲۱								
	۲۳-۲۲								
	۲۴-۲۳								
		مجموع زمان از دست رفته							

برای ارتباط با نویسنده و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
 برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

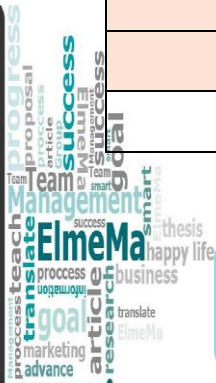


آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز هشتم

تاریخ دقیق:		روز هفته:						مورخ: / /	
بیشترین زمان از دست رفته	۲۴ ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰	
	۱-۰								
	۲-۱								
	۳-۲								
	۴-۳								
	۵-۴								
	۶-۵								
	۷-۶								
	۸-۷								
	۹-۸								
	۱۰-۹								
	۱۱-۱۰								
	۱۲-۱۱								
	۱۳-۱۲								
	۱۴-۱۳								
	۱۵-۱۴								
	۱۶-۱۵								
	۱۷-۱۶								
	۱۸-۱۷								
	۱۹-۱۸								
	۲۰-۱۹								
	۲۱-۲۰								
	۲۲-۲۱								
	۲۳-۲۲								
	۲۴-۲۳								
		مجموع زمان از دست رفته							

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
 برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

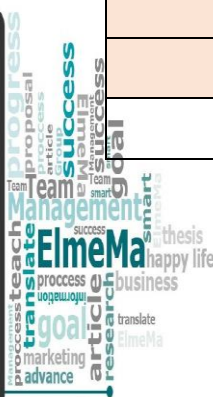


آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز نهم

تاریخ دقیق:		روز هفته:						مورخ: / /	
بیشترین زمان از دست رفته	۲۴ ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰	
	۱-۰								
	۲-۱								
	۳-۲								
	۴-۳								
	۵-۴								
	۶-۵								
	۷-۶								
	۸-۷								
	۹-۸								
	۱۰-۹								
	۱۱-۱۰								
	۱۲-۱۱								
	۱۳-۱۲								
	۱۴-۱۳								
	۱۵-۱۴								
	۱۶-۱۵								
	۱۷-۱۶								
	۱۸-۱۷								
	۱۹-۱۸								
	۲۰-۱۹								
	۲۱-۲۰								
	۲۲-۲۱								
	۲۳-۲۲								
	۲۴-۲۳								
		مجموع زمان از دست رفته							

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
 برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com



آیا واقعا سرمون شلوغه؟؟؟ _ کاری از شهیار مرزبان

روز دهم

تاریخ دقیق:		روز هفته:						مورخ: / /	
۲۴	فعالیت های انجام شده در هر ۶۰ دقیقه						بیشترین زمان	از دست رفته	
ساعت	۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰		
۱ - ۰									
۲ - ۱									
۳ - ۲									
۴ - ۳									
۵ - ۴									
۶ - ۵									
۷ - ۶									
۸ - ۷									
۹ - ۸									
۱۰ - ۹									
۱۱ - ۱۰									
۱۲ - ۱۱									
۱۳ - ۱۲									
۱۴ - ۱۳									
۱۵ - ۱۴									
۱۶ - ۱۵									
۱۷ - ۱۶									
۱۸ - ۱۷									
۱۹ - ۱۸									
۲۰ - ۱۹									
۲۱ - ۲۰									
۲۲ - ۲۱									
۲۳ - ۲۲									
۲۴ - ۲۳									
مجموع زمان از دست رفته									

برای ارتباط با نویسندگان و ثبت نظرات و تجربیاتتون به لینک روبرو مراجعه کنید: <http://ElmeMa.com/Shahryar-Marzban>
 برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های آموزشی به وب سایت گروه آموزشی علم ما مراجعه کنید. www.ElmeMa.com

