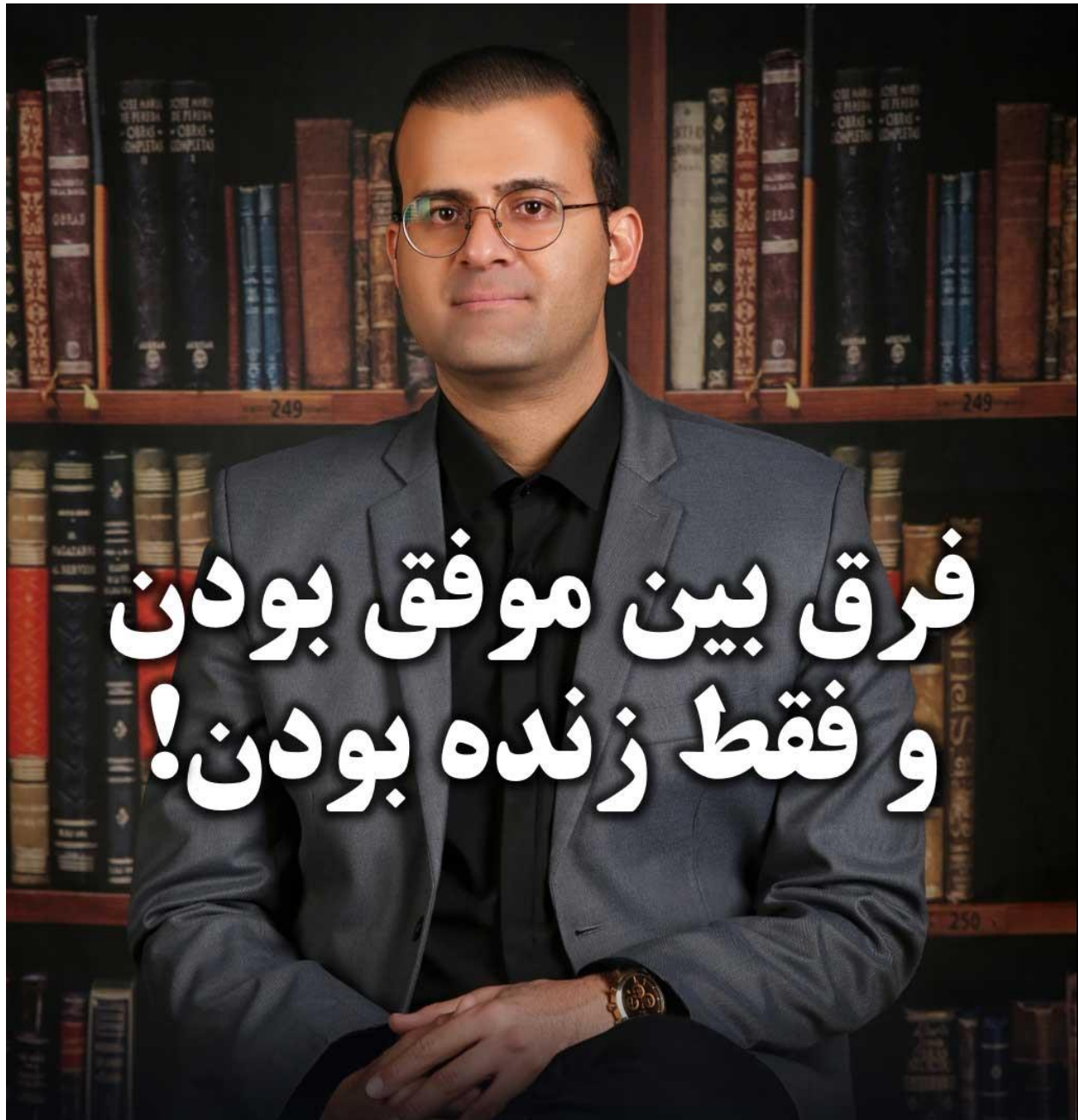




این جزوه تمرینات پادکست برنامه ریزی روزانه افراد موفق است.

[لینک پادکست](#)

<https://elmema.com/successful-peoples-daily-planning/۲۳۸۷۵>

مشاوره، آموزش، کوچینگ، برگزاری دوره های آموزشی و کارگاه های مدیریتی ویژه کسب و کارها

۰۹۱۶۴۰۵۲۳۷۳ | @ELMEMA | www.ELMEMA.com

نمونه جدول برنامه ریزی روزانه افراد موفق

جدول زیر یک نمونه برنامه ریزی افرادی مثل ایلان ماسک، اوباما، اپرا وینفری، جیمز کلیر و غیره است.

ساعت	کار پیشنهادی
۵:۳۰ - ۶:۰۰	بیدار شدن، نوشیدن آب، کشش بدنی یا تنفس عمیق
۶:۳۰ - ۶:۰۰	مدیتیشن / دعا / تمرکز ذهن
۶:۳۰ - ۷:۰۰	ورزش سبک (یوگا، پیاده روی، تمرینات صبحگاهی)
۷:۳۰ - ۷:۰۰	دوش، آماده شدن، صبحانه سالم
۷:۳۰ - ۸:۰۰	مرور اهداف روز / نوشتن در ژورنال / مرور تقویم
۸:۰۰ - ۱۰:۳۰	بلوک کار عمیق (مهم ترین و دشوارترین کار روز)
۱۰:۳۰ - ۱۰:۴۵	استراحت کوتاه (چای، کشش بدنی، موسیقی ملایم)
۱۰:۴۵ - ۱۲:۳۰	ادامه کارها / پاسخ به ایمیل ها یا جلسات اول وقت (بلوک کاری)
۱۲:۳۰ - ۱۳:۳۰	ناهار و استراحت
۱۳:۳۰ - ۱۵:۰۰	جلسات، هماهنگی تیم، کارهای اجرایی سبک
۱۵:۰۰ - ۱۵:۱۵	استراحت (پیاده روی کوتاه، خاموشی تلفن)
۱۵:۱۵ - ۱۶:۳۰	پاسخ به پیام ها / بررسی پروژه ها / تصمیم گیری های روز
۱۶:۳۰ - ۱۷:۰۰	مرور عملکرد روز / بررسی لیست انجام شده ها / نوشتن نکات مهم
۱۷:۰۰ - ۱۸:۰۰	مطالعه یا یادگیری (خواندن کتاب، دوره، پادکست)
۱۸:۰۰ - ۲۰:۰۰	زمان با خانواده / تفریح / شام
۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰	بررسی اهداف فردا / نوشتن ژورنال شبانه / آرام سازی ذهن
۲۱:۰۰ - ۲۱:۳۰	آماده شدن برای خواب (نور کم، موبایل دور، کتاب فیزیکی یا تنفس عمیق)
۲۱:۳۰ - ۲۲:۰۰	خواب (برای داشتن حداقل ۷-۸ ساعت خواب مفید)

نکات مهم:

- استفاده از بلوک های زمانی به جای لیست کارهای شلوغ!
- شروع روز با کاری که بیشترین انرژی ذهنی نیاز دارد (کار عمیق).
- داشتن زمان مشخص برای مرور اهداف و بازنگری روزانه. (تقویم انگیرشی)
- اولویت دادن به خواب و سلامت جسم و ذهن.

مراحل شخصی سازی جدول برنامه ریزی روزانه

۱. مشخص کن اولویت هات چی هستن؟

چند تا از این سوالات رو از خودت بپرس:

- هدف هام چیه؟ (مثلاً رشد کسب و کار، یادگیری، تناسب اندام، وقت با خانواده)
 - صبح ها انرژی بیشتری دارم یا شب ها؟
 - بیشتر کارم ذهنیه یا فیزیکی؟
 - چه کارهایی بیشترین تاثیر رو تو موفقیتت دارن؟
- جواب این ها تعیین می کنه که کی، چه کاری بکنی.

۲. بفهم چه زمانی بیشترین تمرکز و انرژی رو داری؟

- بعضیا سحرخیز هستن → کارهای مهم رو صبح بذارن.
 - بعضیا شب فعال هستن → بهتره تمرکز شبانه داشته باشن.
- جدولت باید حول ساعت های طلایی تمرکزت چیده بشه.

۳. برنامه صبحگاهی و شبانه‌ت رو مشخص کن

- آیا دوست داری صبح ورزش کنی؟ یا مطالعه؟ یا فقط یک قهوه بخوری و بری سر کار؟
- شبا چه کاری آرومت می‌کنه؟ مدیتیشن؟ فیلم؟ ژورنال نویسی؟

۴. بلوک‌های کاری رو بر اساس نوع کار بچین

- کارهای فکری و عمیق رو توی بلاک تمرکز بذار.
- ایمیل، شبکه اجتماعی، جلسات → در زمان‌های انرژی پایین‌تر بذار.

۵. زمان مرور و ارزیابی روز رو فراموش نکن

- هر شب یا آخر هر روز، ۱۰ دقیقه وقت بذار بررسی کنی:
 - چی خوب پیش رفت؟
 - چی بهتر می‌شد؟
 - فردا چی باید انجام بشه؟

برنامه روزانه شخصی سازی شده من!

این یک نمونه برنامه خود من

البته! قطعاً باتوجه به اهداف تغییر میکنه! مثلاً ۳شنبه ها تدریس دانشگاهم و برنامه ام هم عوض میشه خب!

یا اغلب ۴شنبه ها کتابخانه ملی هستم و کار عمیق هم بیشتر میشه

بعضی روزا جلسات کاری دارم و باز چیدمان تغییر میکنه

ولی چیزی که ثابتینه اینه که هر روز مرور هدف رو دارم که بدونم هدف و اولویتم چیه و بلوک های زمانیم طبق اون چیده میشه.

ساعت	کار پیشنهادی
۵:۳۰ - ۵:۰۰	بیدار شدن، نوشیدن آب مرور اهداف
۶:۰۰ - ۵:۳۰	ورزش سبک
۶:۳۰ - ۶:۰۰	دوش، آماده شدن، صبحانه سالم
۷:۰۰ - ۶:۳۰	در مسیر شرکت (گوش کردن پادکست)
۹:۰۰ - ۷:۰۰	بلوک کار عمیق (مهم ترین و دشوارترین کار روز)
۹:۳۰ - ۹:۰۰	استراحت کوتاه (چای، کشش بدنی، موسیقی ملایم)
۱۱:۳۰ - ۹:۳۰	بلوک کار عمیق ۲ (ادامه کارها)
۱۲:۰۰ - ۱۱:۳۰	استراحت کوتاه پیاده روی
۱۳:۰۰ - ۱۲:۰۰	ناهار و استراحت
۱۵:۰۰ - ۱۳:۰۰	بلوک کار عمیق ۳ (جلسات، هماهنگی تیم و کار و برنامه ها، کارهای اجرایی سبک)
۱۶:۰۰ - ۱۵:۰۰	استراحت (پیاده روی کوتاه، خاموشی تلفن)
۱۸:۰۰ - ۱۶:۰۰	تحقیق، مطالعه، نوشتن کتاب و ...
۲۰:۰۰ - ۱۸:۰۰	ورزش / شام
۲۱:۰۰ - ۲۰:۰۰	مرور و ارزیابی کارهای امروز / بررسی اهداف فردا / آرام سازی ذهن
۲۱:۳۰ - ۲۱:۰۰	آماده شدن برای خواب (نور کم، موبایل دور، مطالعه کتاب فیزیکی یا تنفس عمیق)
۲۲:۰۰ - ۲۱:۳۰	خواب (برای داشتن حداقل ۷-۸ ساعت خواب مفید)

برنامه روزانه شخصی سازی شده شما!

حالا تو بنویس که میخوای چیکار کنی!

دقیقا مطابق اهداف و اولویت و سبک زندگی خودت!

باید طبق گام های زیر پیش بری:

گام اول: قبل شروع و اول از همه، وضعیت فعلی رو بنویس! الان زمان چجوری میگذره؟

گام دوم: حالا اهداف و اولویت هات رو مشخص کن

گام سوم: الان با توجه به اهداف ببین باید چه تغییری کجای برنامه بدی و برنامه ای که میخوای اجرا کنی رو بنویس

کام اول: وضعیت فعلی رو بنویس! الان زمان چجوری میگذره؟

ساعت	کار پیشنهادی
۵:۰۰ - ۶:۰۰	
۶:۰۰ - ۷:۰۰	
۷:۰۰ - ۸:۰۰	
۸:۰۰ - ۹:۰۰	
۹:۰۰ - ۱۰:۰۰	
۱۰:۰۰ - ۱۱:۰۰	
۱۱:۰۰ - ۱۲:۰۰	
۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰	
۱۳:۰۰ - ۱۴:۰۰	
۱۴:۰۰ - ۱۵:۰۰	
۱۵:۰۰ - ۱۶:۰۰	
۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰	
۱۷:۰۰ - ۱۸:۰۰	
۱۸:۰۰ - ۱۹:۰۰	
۱۹:۰۰ - ۲۰:۰۰	
۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰	
۲۱:۰۰ - ۲۲:۰۰	
۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰	
۲۳:۰۰ - ۲۴:۰۰	

گام دوم: حالا اهداف رو مشخص کن و بنویس. اولویت با کدام است؟

گروه آموزشی و مشاوره ای علم ما

کام سوم: الان با توجه به اهداف بین باید چه تغییری به برنامه بدی و برنامه ای که میخوای اجرا کنی رو بنویس

بلوک زمانی متمرکز رو به کار اصلی و با اولویتت وصل کردی؟

ساعت	کار پیشنهادی
۵:۰۰ - ۶:۰۰	
۶:۰۰ - ۷:۰۰	
۷:۰۰ - ۸:۰۰	
۸:۰۰ - ۹:۰۰	
۹:۰۰ - ۱۰:۰۰	
۱۰:۰۰ - ۱۱:۰۰	
۱۱:۰۰ - ۱۲:۰۰	
۱۲:۰۰ - ۱۳:۰۰	
۱۳:۰۰ - ۱۴:۰۰	
۱۴:۰۰ - ۱۵:۰۰	
۱۵:۰۰ - ۱۶:۰۰	
۱۶:۰۰ - ۱۷:۰۰	
۱۷:۰۰ - ۱۸:۰۰	
۱۸:۰۰ - ۱۹:۰۰	
۱۹:۰۰ - ۲۰:۰۰	
۲۰:۰۰ - ۲۱:۰۰	
۲۱:۰۰ - ۲۲:۰۰	
۲۲:۰۰ - ۲۳:۰۰	
۲۳:۰۰ - ۲۴:۰۰	

پیشنهاد ویژه:

دوره رایگان!

هدف گذاری 

برنامه ریزی 

دکتر شهریار مرزبان

www.ELMEMA.com



دوره رایگان هدف گذاری و برنامه ریزی سال ۱۴۰۴

از دکتر شهریار مرزبان



سپاس از توجه و زمانی که برای مطالعه گذاشتید،

در لینک زیر هدیه علم را دریافت کنید:

<https://ELMEMA.com/GIFT>





کتاب تقویم انگیزشی (معجزه‌ی برنامه ریزی)

برخی از بخش‌های کتاب:

- ✓ چاپ رنگی همراه با جلد سخت
- ✓ بیش از ۱۲۰ صفحه جدول هفتگی و ماهیانه
- ✓ بیش از ۱۰۰ صفحه آموزش‌های کاربردی موفقیت در زندگی
- ✓ بخش ویژه پیدا کردن هدف و رسالت شخصی...
- ✓ هدف گذاری و برنامه ریزی کاملاً گام به گام و تخصصی
- ✓ مراحل علمی و عملی ایجاد عادات موفق
- ✓ تحلیل زندگی شما از ابعاد مختلف
- ✓ آنالیز وضعیت میزان رضایت شما از زندگی
- ✓ ارایه راهکار برای بهبود میزان رضایت
- ✓ ابتدای هر ماه آیین ویژه برنامه ریزی شروع ماه جدید
- ✓ و کلی آیتن جذاب کاربردی دیگر...



برای اطلاعات بیشتر و سفارش کتاب به سایت علم ما مراجعه کنید:

www.ELMEMA.com | ۰۹۱۶۴۰۵۲۳۷۳