





## ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΟ

**Πώς να προγραμματίσετε μια εβδομάδα που να περιλαμβάνει τόσο δουλειά, προσωπική ανάπτυξη, δουλειές, όσο και χρόνο για τα αγαπημένα σας πρόσωπα και για τον εαυτό σας; Χρειάζεστε απλώς λίγη εξάσκηση. Χάρη στον προγραμματισμό, κερδίζουμε χρόνο, γιατί αντί να αναρωτιόμαστε τι πρέπει να κάνουμε, έχουμε ήδη ένα σχέδιο και ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε.**



**Διαβάστε παρακάτω τις συμβουλές για το πώς να δημιουργήσετε τον τέλειο εβδομαδιαίο προγραμματισμό. Ο καλός εβδομαδιαίος προγραμματισμός περιλαμβάνει τη συνεκτίμηση των τρεχόντων καθηκόντων και αρμοδιοτήτων, αλλά και την εξέταση των μακροπρόθεσμων στόχων, ώστε να κινούμαστε συνεχώς προς αυτούς.**



Είναι καλύτερο να σχεδιάζετε την Κυριακή για να είστε έτοιμοι για την επόμενη εβδομάδα, αλλά μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε τη δική σας μέθοδο. Συνοψίστε την εβδομάδα που πέρασε, βγάλτε συμπεράσματα, απολαύστε τις επιτυχίες σας και θέστε νέους στόχους.

**Μπορείτε να κάνετε τον προγραμματισμό μια ευχάριστη συνήθεια, κάνοντάς τον πιο ευχάριστο με την αγαπημένη σας μουσική και ζεστό τσάι ή καφέ.**

Το να αφιερώνετε έστω και μισή ώρα στην οργάνωση σας βοηθά να ξεκινήσετε τη νέα εβδομάδα με ξεκάθαρους στόχους και πρόθεση και μειώνει την πιθανότητα αναβλητικότητας. Και αυτό, με τη σειρά του, σημαίνει ότι κερδίζουμε περισσότερο χρόνο και είμαστε σε θέση να κάνουμε περισσότερα.

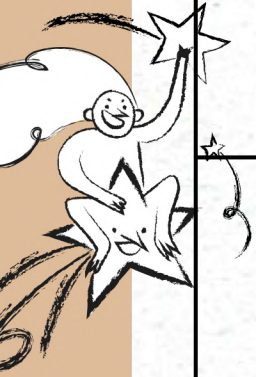
**Ο εβδομαδιαίος προγραμματισμός εξαλείφει την απόσπαση της προσοχής και τη συντριβή και σας βοηθά να βελτιώσετε τη συγκέντρωσή σας.**



# ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΟ

## Η εβδομάδα μου


watch to  
night  
atings.



way, I l



is of the island being