

## كيف تقضي وقتك؟

حاول تسجيل الوقت المستغرق في هذه الأنشطة خلال الأسبوع، مساعدة وأدوات أكثر بكورس إدارة الوقت (من هنا)

الوقت قبل ادارته	الوقت بعد ادارته	الأنشطة
		العائلة
		الاصدقاء
		الحياة الروحية
		فيسبوك والشبكات الاجتماعية
		الانترنت
		التليفون
		ممارسة الرياضة
		القراءة
		العمل
		التليفزيون
		الترفيه
		النوم

ماذا اكتشفت عن نفسك وعن حياتك؟

.....

.....

.....

ما أكثر المعطلات في ادارتك واستثمارك لوقتك؟

.....

.....

.....

ما اهم القرارات التي لا بد اتخاذها الان؟

.....

.....

.....

للمزيد .. اشترك بالكورسات المجانية على منصة ابني بكرة من الرابط التالي:

[www.EbnyBokra.com/](http://www.EbnyBokra.com/)