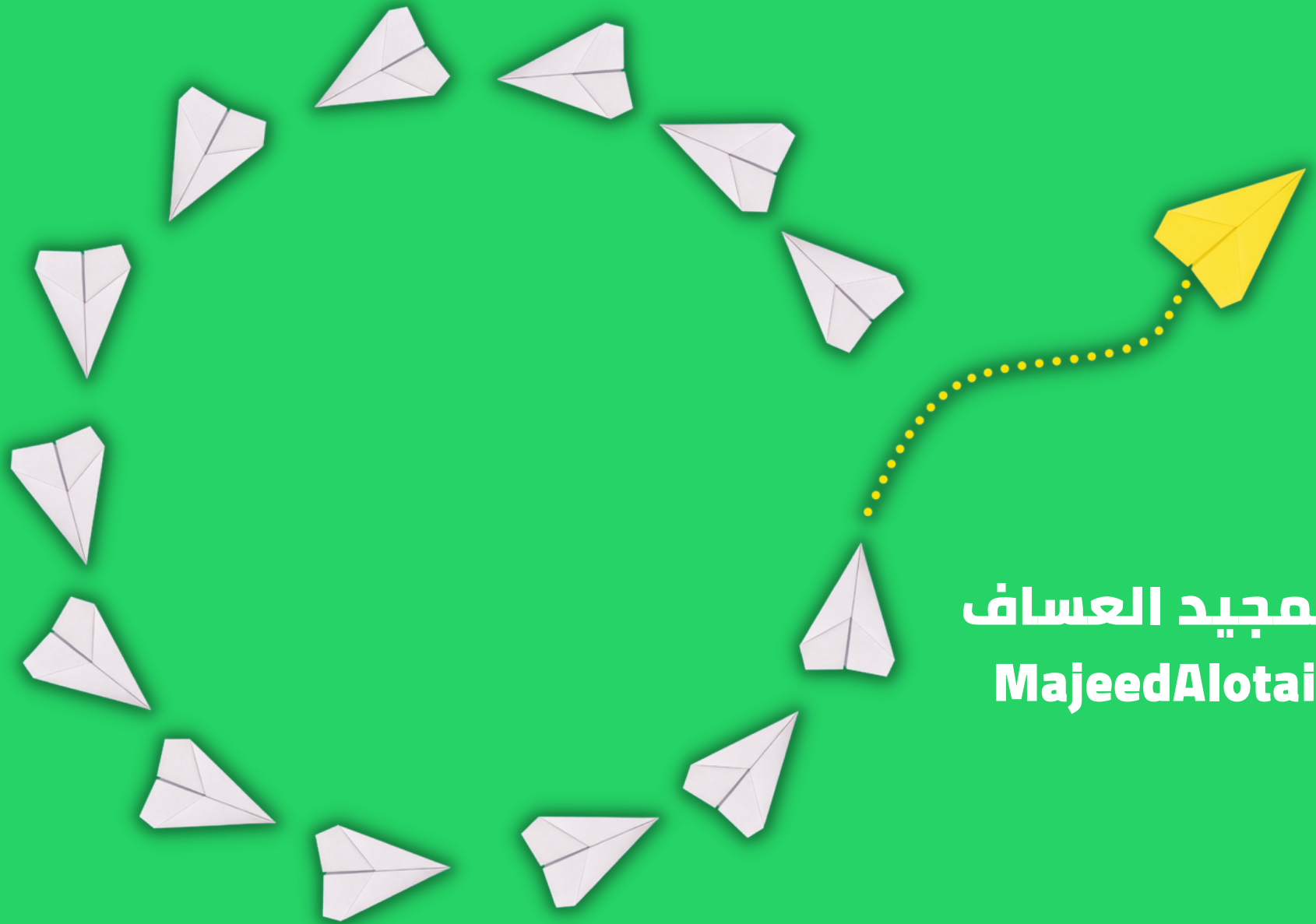


4

عادات ستغير حياتك



عبدالمجيد العساف
MajeedAlotaibi@



مجلة تطوير الذات
www.tatweralthat.com



01.

التّحضير ليومك بشكل مسبق





**خُصص لك وقت في الليل
لتستعد للغد , التخطيط
المبكر والاستعداد
يساعدك على صفاء
الذهن وتأدية العمل
بشكل مريح.**

02.

تخصيص وقت لتحقيق الأهداف





**الشعور بضيق الوقت في
زيادة الانتاجية يساعد على
التوتر والضغط بشكل
مستمر، لذلك خصص وقتاً
معيّناً لكل مهمة تنجزها
خلال هذا الوقت.**



03.

الكتابة على الورق





اذا تراحمت الافكار في مخك،
أفضل حل لها ورقة وقلم
تساعد على تخفيف القلق
والتوتر وتريح الاعصاب، قبل
كل ليلة اكتب كل الذي
بخاطرك في ورقة ونام.



04.

التأخير في الرد.





**اذا جاك ايميل في العمل
أو رسالة واتس أو نصية
وتحتاج ترد على طول،
تأخر في الرد قليلا حتى
تستطيع أن تفكر في رد
مناسب.**

رابط المصدر بتصريف

[https://twitter.com/MajeedAlotaibi/status/
1496780621280067585](https://twitter.com/MajeedAlotaibi/status/1496780621280067585)

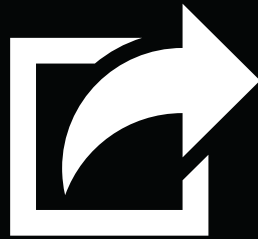


للاضمام مجاناً لرسائل مجلة تطوير الذات عبر
الواتساب أرسل كلمة (اشترك) لرقم

0531606080



www.tatweralthat.com



شاركها مع غيرك ليستفيد