

Checklist لبُكْرَا

قومي بهذه الخطوات كل نهاية يوم

1. في داخل برنامجك اليومي (المكتوب في اليوميات) لبُكْرَا , عليك أولا وقبل كل شيء, كتابة الاشياء (او الشيء الواحد) المهمة جدا بالنسبة لي, ويجب علي انهاءها بكرا

2. التأكد بأن كل الاشياء اخذت مكانها في اليوميات

سفریات, برامج مع العائلة, وكل ما هو مخطط له لليوم التالي (من المفضل تسجيله باللون الاصفر).

3. التأكد من خلق اوقات فراغ والتي معدة فقط ل :

التحضير, ارسال ايميلات, وقت فراغ للاسترخاء (بالذات- مثلا : في ساعات الظهر بعد وجبة الغذاء, كثير من الأحيان نشعر بالضغط ونحتاج لاسترخاء قصير)

4. التأكد من وجود وقت لكل شيء , والبرنامج "واقعي" وقابل للتنفيذ

واذا لا, يجب تأجيل او إلغاء بعض الامور المخططة لبكرا .

(فقط بحالة انه البرنامج واقعي وقابل للتنفيذ, سوف يتوجه تفكيرنا لتنفيذ الامور بجدية وبكامل المسؤولية)

5. تشديد بقلم ازرق على كل موعد

(التأكد من انت المواعيد لونها أزرق , حتى يتسهل رؤيتها)

اعملي مجهود, مع جدية كاملة على تنفيذ ال 5 مراحل وحوّلي هذا العمل الى "عادة ناجعة"

بالنجاح,

فداء