



ورقة التمرين

تقنية جدول الأعمال

وسيكون استخدام جدول الأعمال مفيدا جدا خاصة إذا اتفقنا لا تقل أهمية لحياته الشخصية عن التزاماته. علاوة على ذلك، هذا يسمح لنا بعدم المماثلة! في الواقع، أحيانا نختلف البعض لأننا نود أن يتم القيام بها بشكل مثالي في ذلك الوقت أنه سيكون كافيا فقط للقيام بذلك! التأخير يمكن أن يقودنا إلى تعب من عدم القيام بأي شيء. يتطلب تغيير العادات الكثير من الجهد والمثابرة. يستغرق الأمر وقتاً وطاقاً كل يوم. هل لديك الفرصة؟ هل جدولك يسمح بذلك؟

تم تقديم الجدول أدناه لمساعدتك في تقييم النسبة الالتزامات والملذات في حياتك اليومية.

شدة المتعة (من 0 إلى 10)	الملذات ، الاسترخاء ، الانحرافات	درجة القيد (من 0 إلى 10)	الالتزامات ، الواجبات المنزلية ، الأعمال ...

نسخ هذه الصفحة وملء نسخة كل يوم أسبوع عادي (باستثناء إجازة أو فترة نشاط غير عادية مثل دورة تدريبية ، على سبيل المثال).

إذا كان توازن الالتزامات والملذات غير متوازن للغاية لصالح القيود:

اذكر التزاماتك العادية ، تلك التي تعود بشكل متكرر أو بانتظام ، من أجل انخفاض الأهمية. هل أنت متأكد لا يمكنك حذفها من أسفل القائمة لبضعة الوقت على الأقل ، أو عهدهم إلى قريب؟

قم بعمل قائمة بالأنشطة اللطيفة والاسترخاء عليك (على سبيل المثال 20 دقيقة في حمام ساخن أثناء الاستماع أغنيتي المفضلة). حدد تلك التي يمكن الوصول إليها بسهولة. برمجة لهم وظائفك اليومية والأسبوعية.

عقد استبيان أسبوعين آخرين ومعرفة ما إذا كنت قد تمكنت من جعل حقيقة واقعة هذه القرارات الجديدة.

مسألة التوازن بين القيود والملذات ليست تفاصيل أو مسألة الرضا عنك مع نفسك. على العكس من ذلك ، من الأهمية بمكان إذا كنت ترغب في تلبية الشروط السماح بالتغيير الصعب في عاداتك.

