

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



Time

Performance

120%

120%

ما هذا؟

وقت جيد

...إن إدارة وقتنا والأنشطة المتعددة لدورنا ليست دائماً بهذه السهولة

Time & activities

ولكن مع العقلية والسلوكيات الصحيحة، يمكن أن تحصل على بعض المزايا

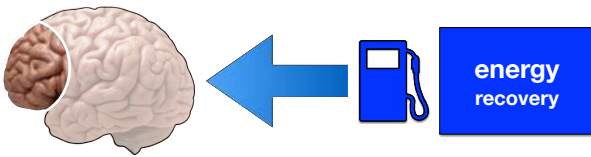
Mindset Behaviors

الحصول على معلومات بسيطة، تسمح لك بفهم كيفية عمل دماغنا، لتتمكن من دعمه



How does our **brain** work?

كن على علم أنه ليس لدينا طاقة لا نهائية، ولكن دورات الطاقة لاستخدامها بأفضل طريقة



أن بعض الأنشطة التي نقوم بها يجب أن تكون واعية، والبعض الآخر تلقائياً

Intentionally

High energy



prefrontal cortex

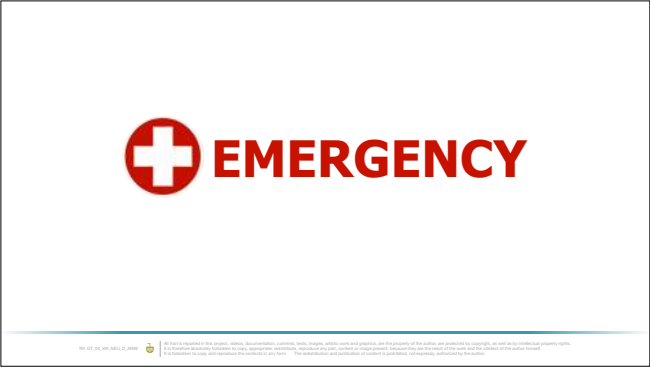
Automatically

Low energy

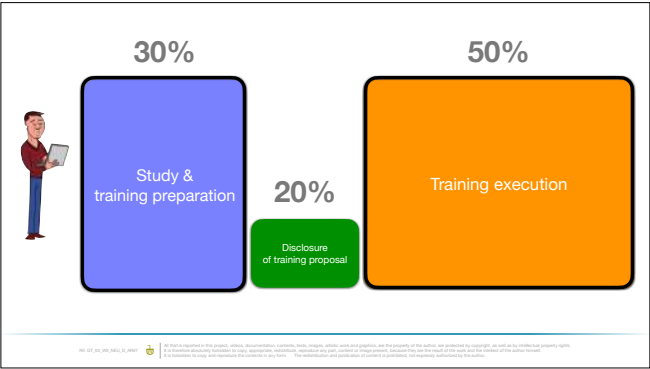


basal ganglia

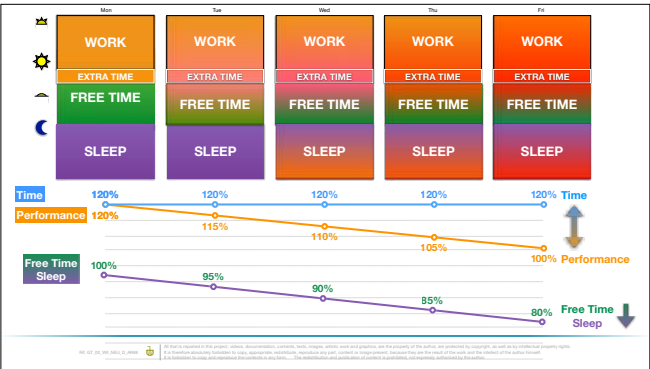
إن حالات الطوارئ ليست دائما حالات طوارئ حقيقية، ولكن يجب إدارتها، دون إضعاف الأنشطة الأخرى



أن في كل دور أنشطة استراتيجية يجب حمايتها والحفاظ عليها



ولكن أيضًا أن عدم الاهتمام بوقتنا له عواقب، بما في ذلك على حياتنا الشخصية



Copyright and intellectual property

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.