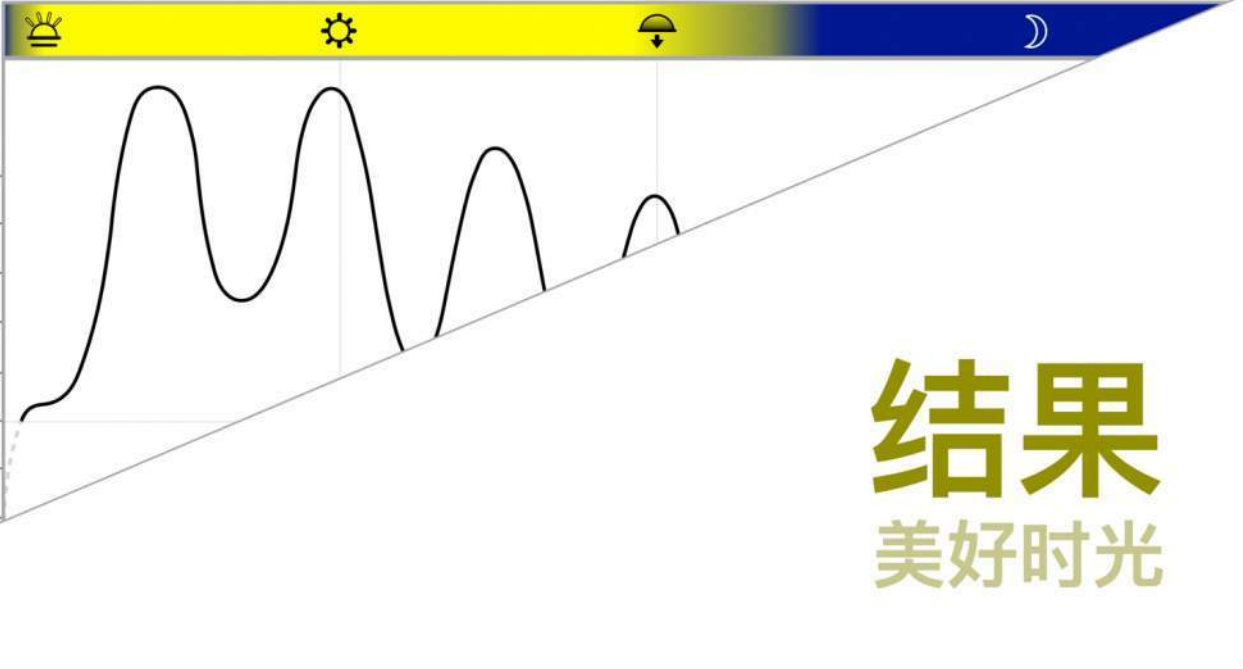


STAGE OF
WAKE
FULNESS

STAGE OF
SLEEP

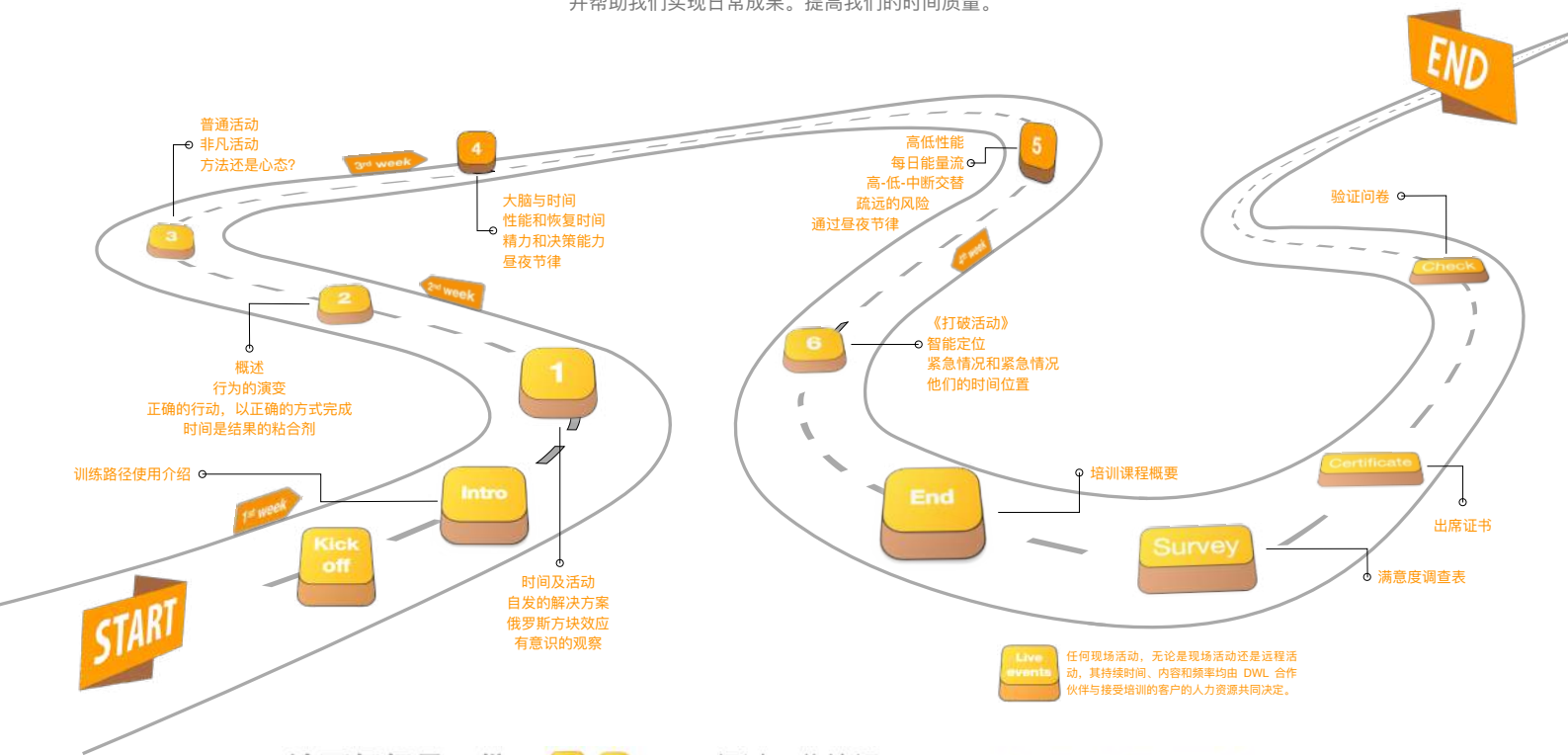
Active
Alert
Focused
Relaxed
Sleepy
Awake
R.E.M.
Stage 1
St



结果
美好时光

美好时光 任何角色

对我们的时间进行管理，使其与我们的精力相适应，
并帮助我们实现日常成果。提高我们的时间质量。



这不仅仅是一份
PDF



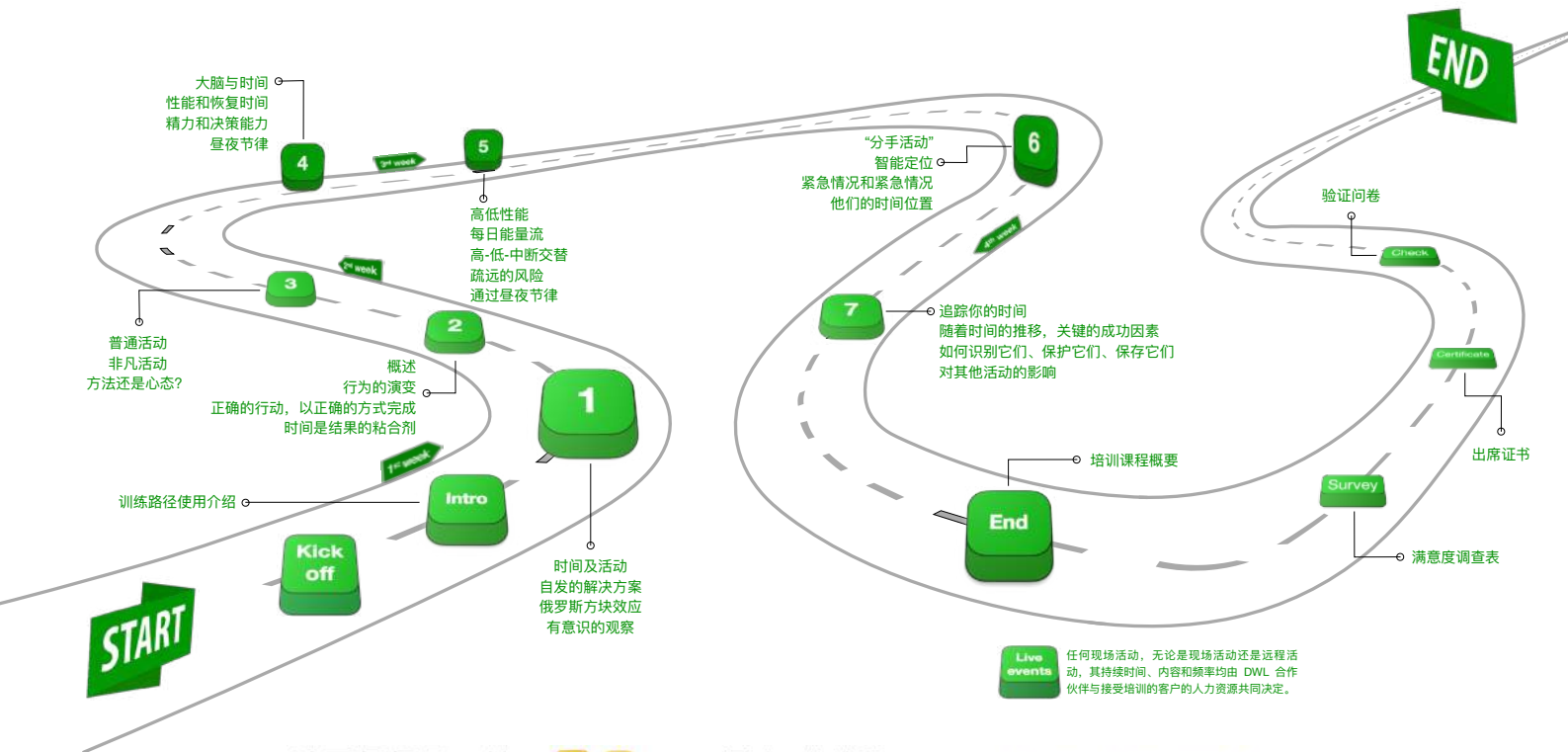
经过一些按钮，
箭头➡变成了一只手👉

点击后，您将可以访问
视频和文档

美好时光

中层角色

让您的团队对时间和要实现的目标更加敏感，这有助于必要的日常绩效。



这不仅仅是一份

PDF



经过一些按钮，
箭头 ➡ 变成了一只手 🖱️

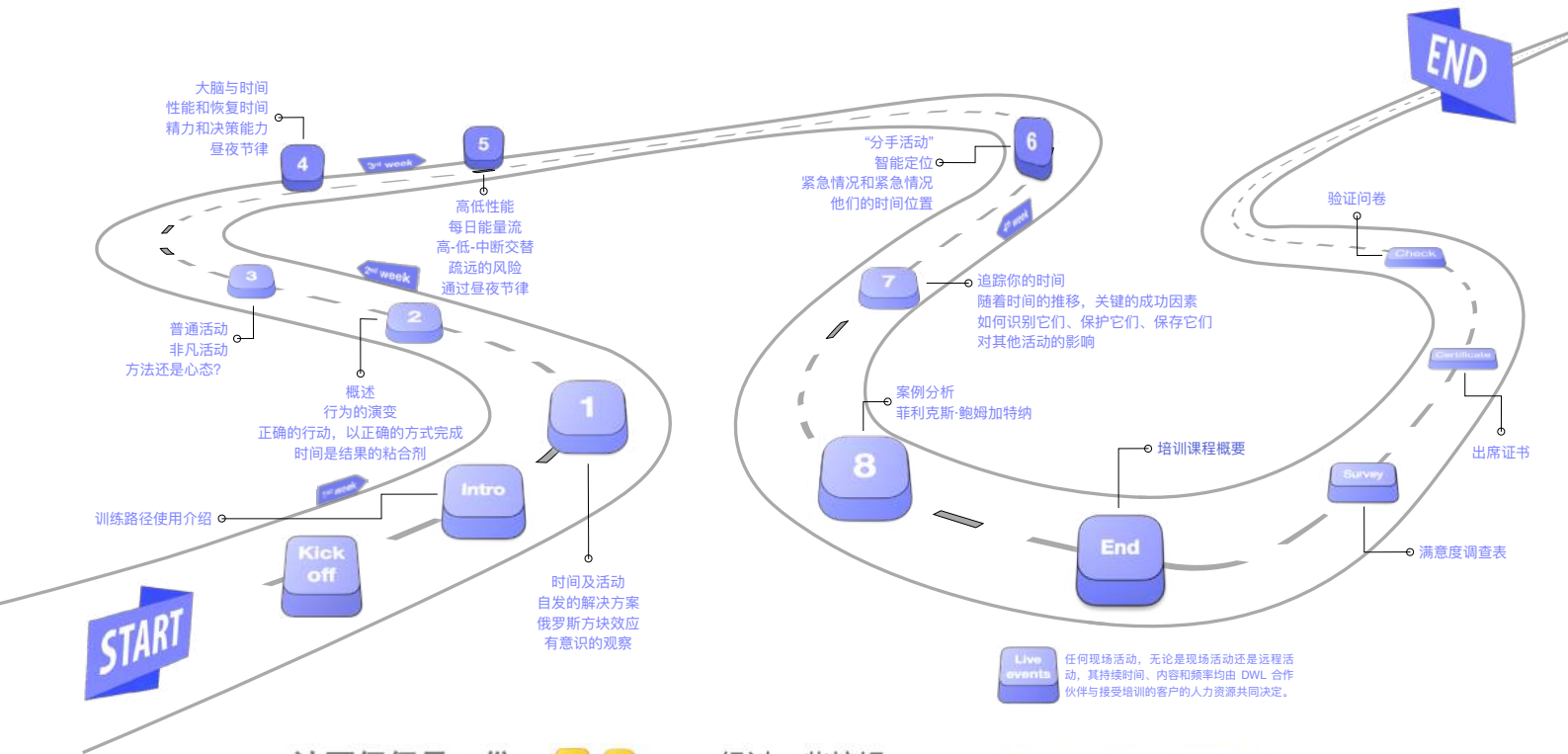
点击后，您将可以访问
视频和文档



All rights reserved in this material. Contents, design, illustrations, graphics, photos, images, videos, text and graphics, are the property of the author, and are protected by copyright. No part of this material may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the author. The reproduction and distribution of this material is prohibited without the prior written permission of the author.

美好时光 经理

让您的部门对时间、要实现的目标更加敏感，特别注意合作者的节奏。



这不仅仅是一份

PDF

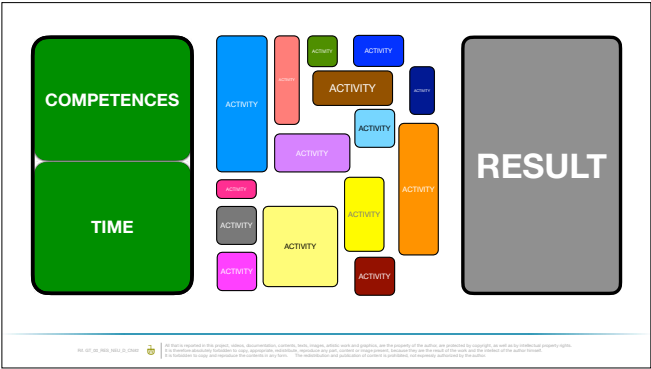


经过一些按钮，
箭头➡变成了一只手👉

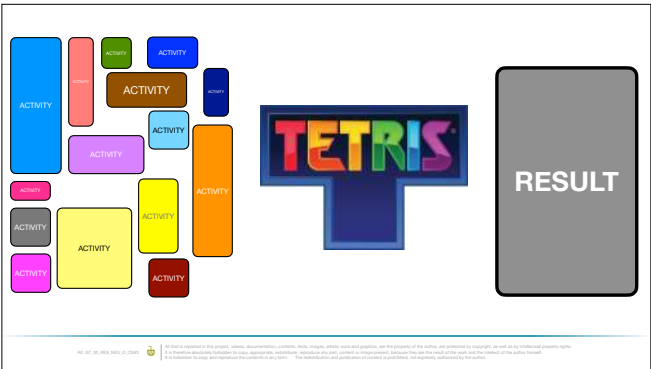
点击后，您将可以访问
视频和文档

Time & Activities

管理你的时间并不总是那么容易



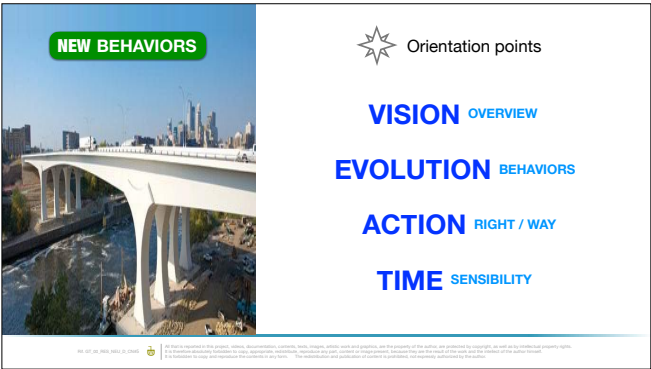
凭借我们的技能，在规定的时间内使用，我们成功地产生了商定的结果。我们通过开展各种重要性、承诺和所需时间不同的活动来做到这一点。



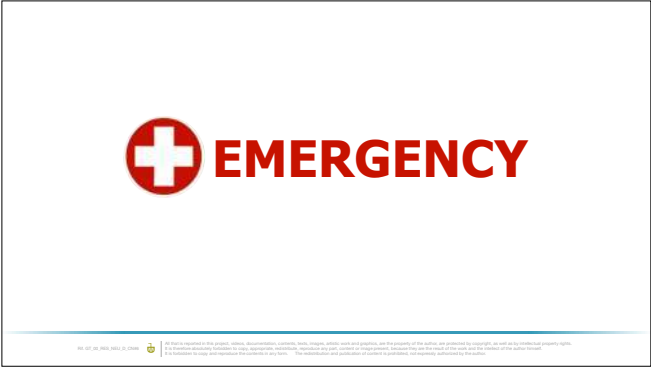
它就像一个很久以前诞生、至今仍然流行的游戏：俄罗斯方块



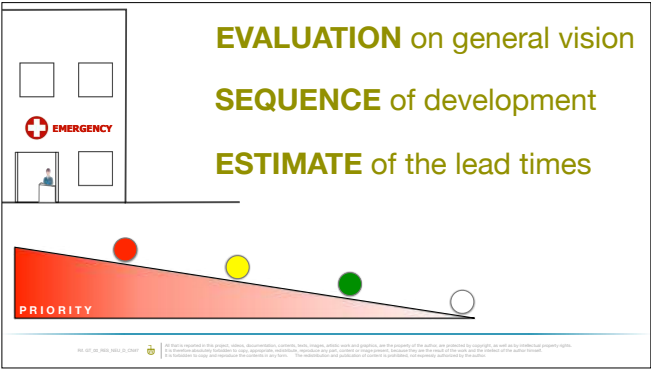
通过明尼阿波利斯的案例研究，我们看到了行为对结果的影响有多大。



拥有一个大局观，知道如何调整我们的行动，并以时间为指南针是多么重要。



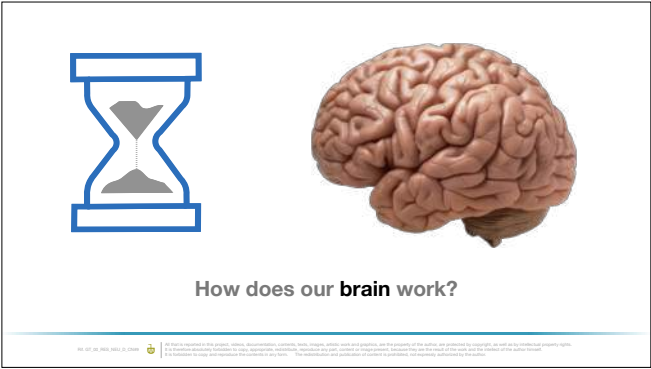
观察急救中心的动态.....



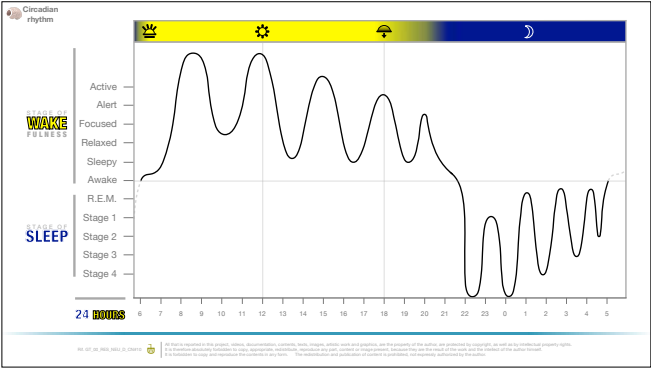
...我们已经了解了如何管理非凡的活动...



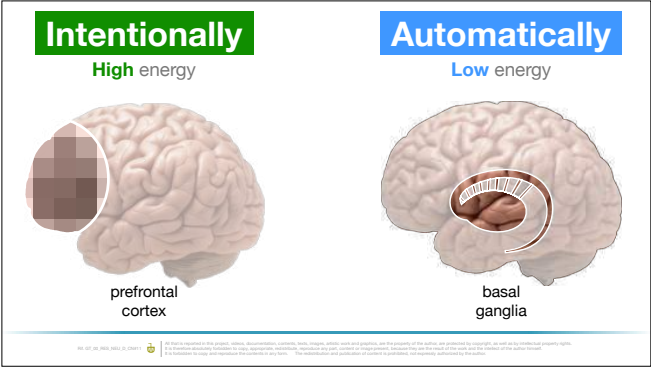
...而不惩罚普通人。



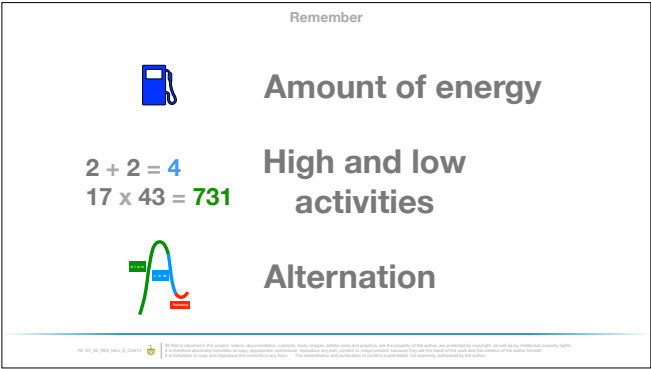
我们了解我们的大脑如何管理时间以及如何适应时间.....



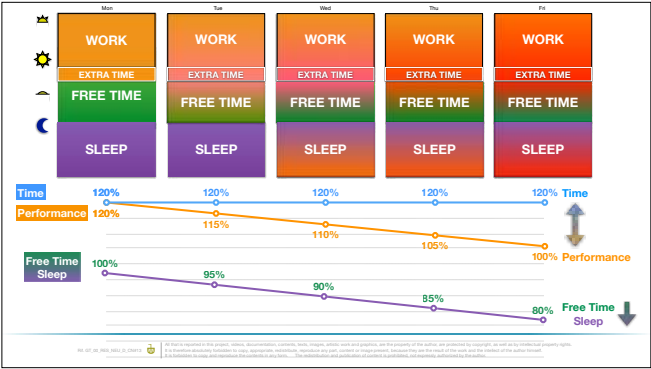
.....在昼夜节律的帮助下。



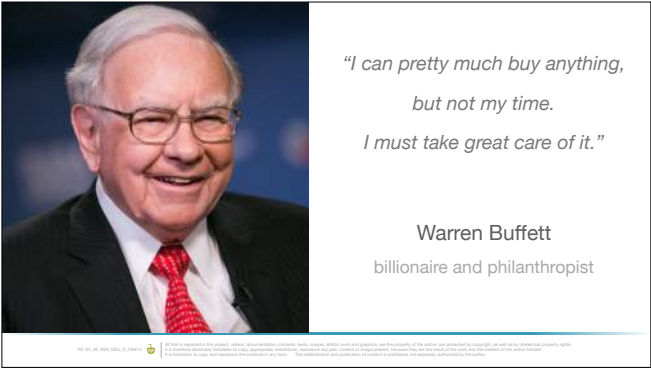
我们知道如何区分有意的活动和无意识的活动.....



...知道如何以正确的方式交替它们。



我们了解不知道如何管理时间可能会产生什么后果。



美国著名亿万富翁、慈善家沃伦·巴菲特在接受采访时表示：“我几乎可以买到任何东西，但买不到我的时间。我必须格外小心地照顾它。



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.