



Circadian
rhythm



STAGE OF
**WAKE
FULNESS**

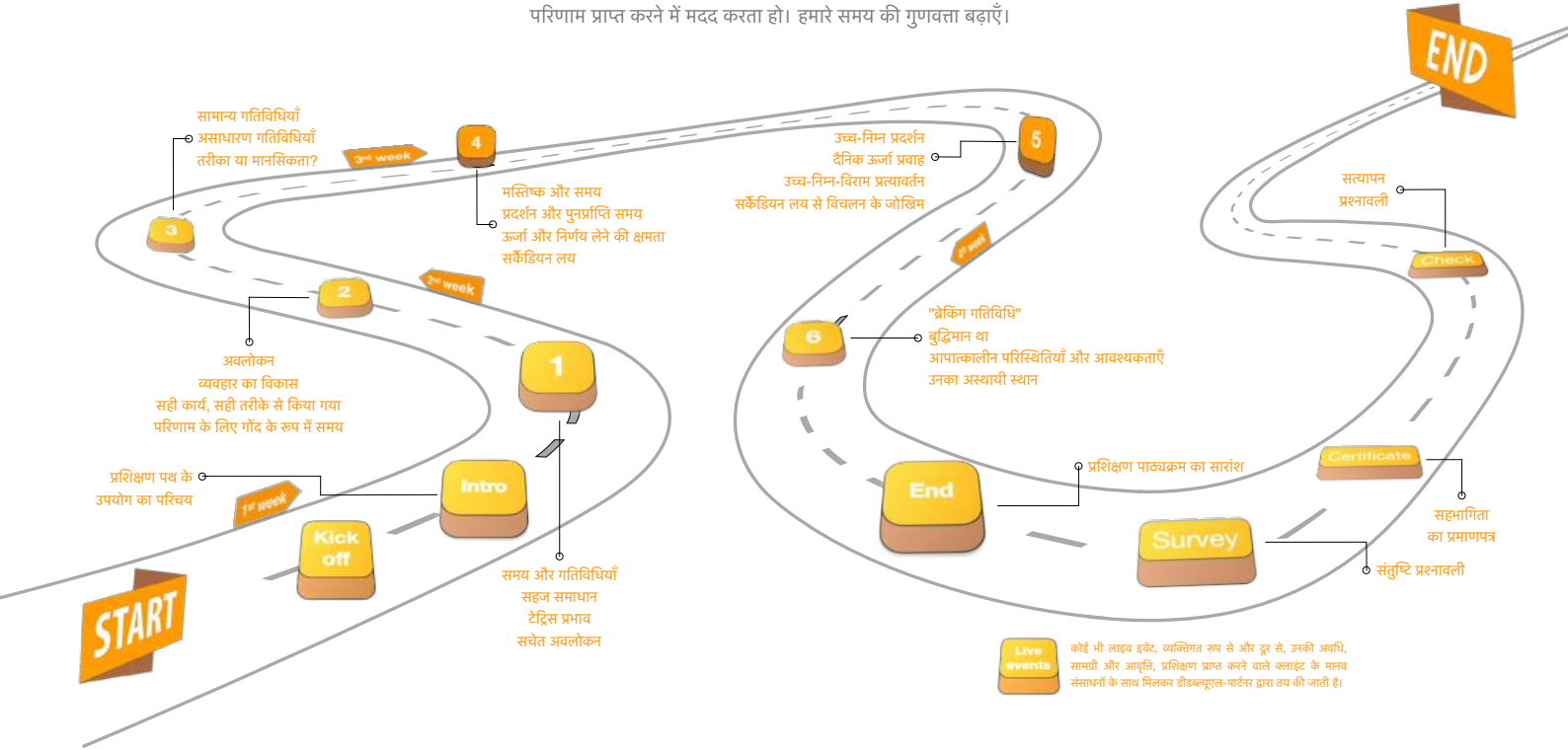
Active
Alert
Focused
Relaxed
Sleepy
Awake
R.E.M.
Stage 1
St

STAGE OF
SLEEP

परिणाम
अच्छा समय



कोई भी भूमिका

अपने समय का ऐसा प्रबंधन करना जो हमारी ऊर्जा के अनुकूल हो और हमें दैनिक परिणाम प्राप्त करने में मदद करता हो। हमारे समय की गुणवत्ता बढ़ाएँ।



यह सिर्फ एक पीडीएफ नहीं है



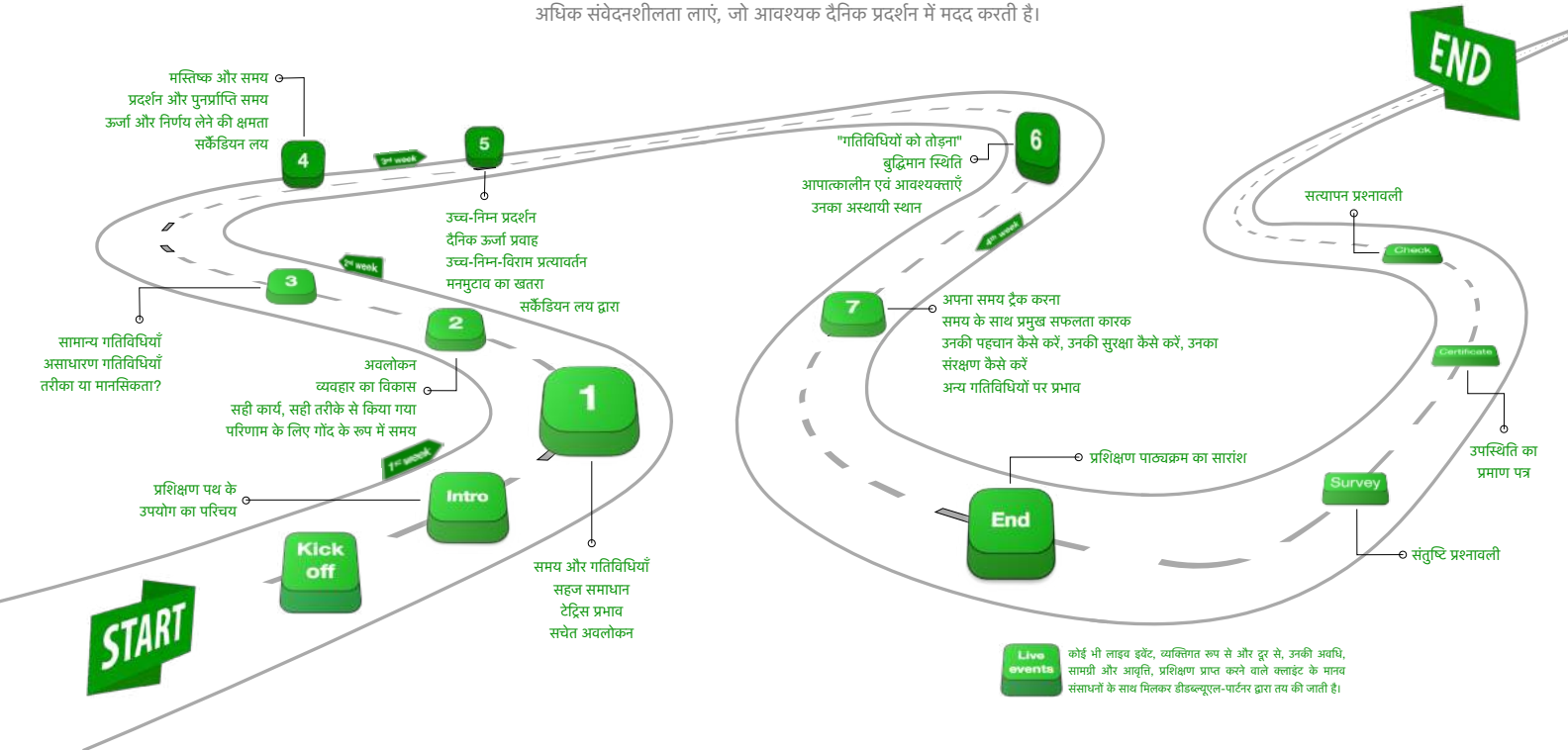
कुछ बटनों के ऊपर से गुजरते हुए,
तीर  एक हाथ बन जाता है 

क्लिक करके, आपको वीडियो और
दस्तावेज़ तक पहुँच प्राप्त होगी

खुशी का समय

मध्यवर्ती भूमिकाएँ

अपनी टीम में प्राप्त किए जाने वाले उद्देश्यों के संबंध में समय को ध्यान में रखते हुए अधिक संवेदनशीलता लाएं, जो आवश्यक दैनिक प्रदर्शन में मदद करती है।



यह सिर्फ एक
पीडीएफ नहीं है

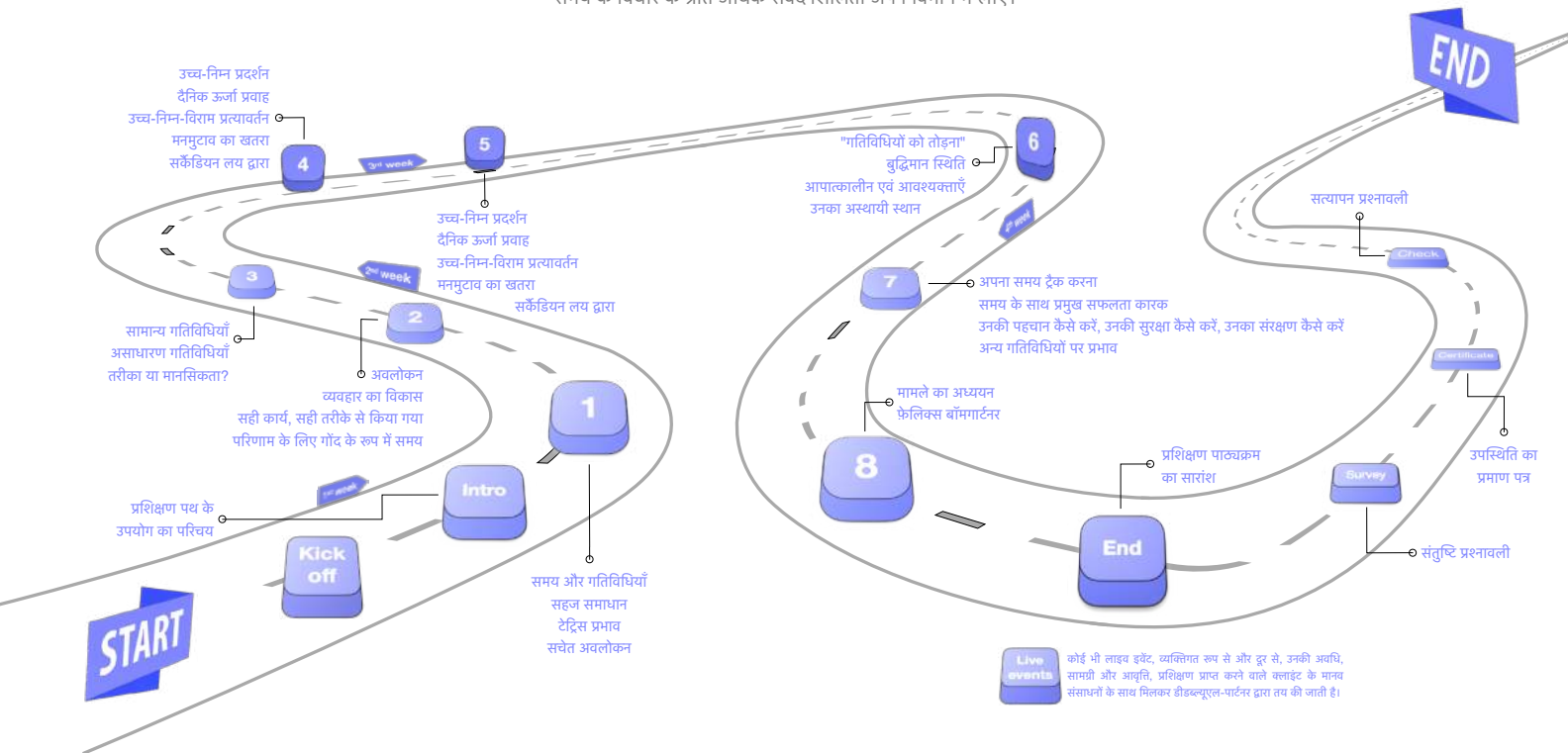


कुछ बटनों के ऊपर से गुजरते हुए,
तीर एक हाथ बन जाता है



क्लिक करके, आपको वीडियो और
दस्तावेज़ तक पहुँच प्राप्त होगी

खुशी का समय प्रबंधक

अपने सहयोगियों की लय पर विशेष ध्यान देने के साथ, प्राप्त किए जाने वाले उद्देश्यों के संबंध में, समय के विचार के प्रति अधिक संवेदनशीलता अपने विभाग में लाएं।



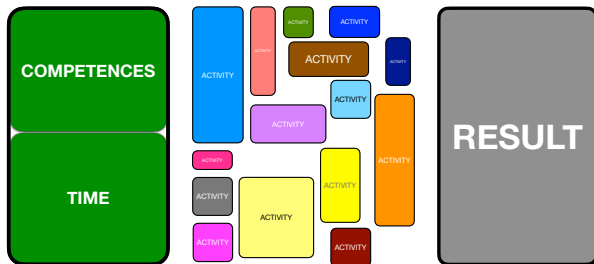
यह सिर्फ एक पीडीएफ नहीं है

कुछ बटनों के ऊपर से गुजरते हुए,
तीर  एक हाथ बन जाता है 

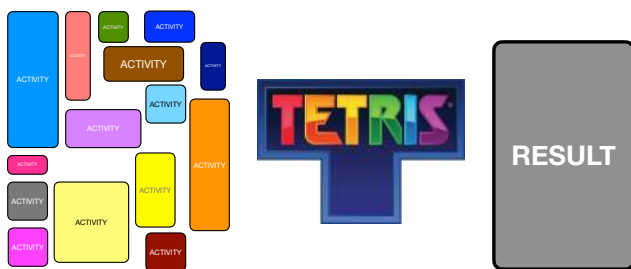
क्लिक करके, आपको वीडियो और
दस्तावेज़ तक पहुँच प्राप्त होगी

Time & Activities

अपने समय का प्रबंधन करना हमेशा आसान नहीं होता है



हमारे कौशल के लिए धन्यवाद, एक निर्धारित समय के लिए उपयोग किया जाता है, हम सहमत परिणाम उत्पन्न करने में कामयाब होते हैं। हम अलग-अलग महत्व, प्रतिबद्धता और आवश्यक समय की मात्रा वाली विभिन्न गतिविधियों को अंजाम देकर ऐसा करते हैं।



यह एक खेल जैसा दिखता है, जिसका जन्म बहुत समय पहले हुआ था, जो आज भी प्रचलन में है: टेट्रिस

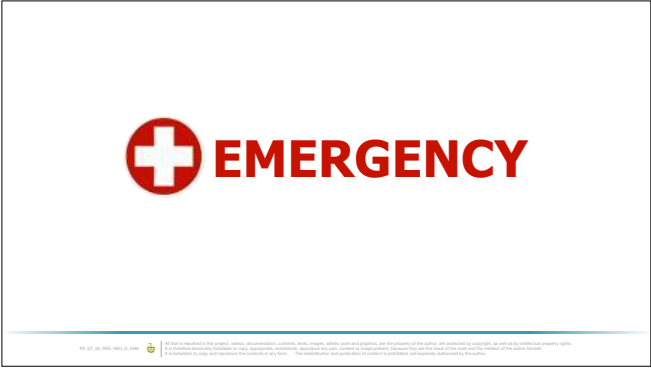


मिनियापोलिस मामले के अध्ययन से, हमने देखा कि व्यवहार परिणाम को कितना प्रभावित करता है।

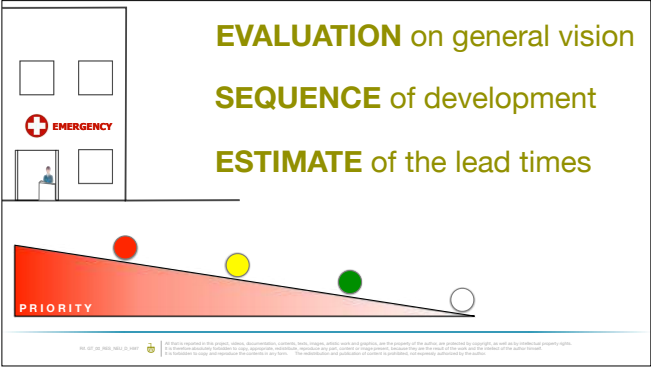


एक सामान्य दृष्टि का होना, हमारे कार्यों को कैसे अनुकूलित करना है, यह जानना और कम्पास के रूप में अपना समय रखना कितना महत्वपूर्ण है।

आपातकालीन केंद्र की गतिशीलता का अवलोकन...



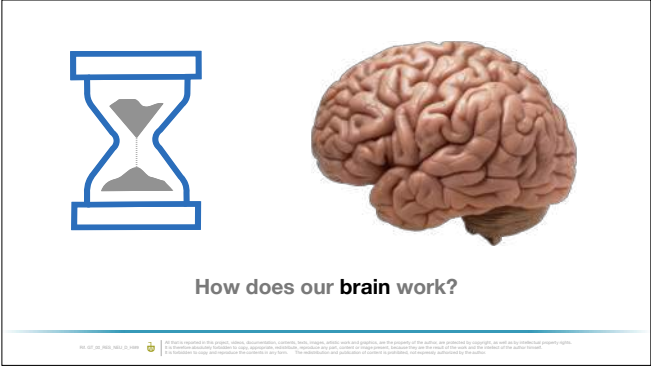
...हमने देखा है कि असाधारण गतिविधियों का प्रबंधन कैसे किया जाता है...



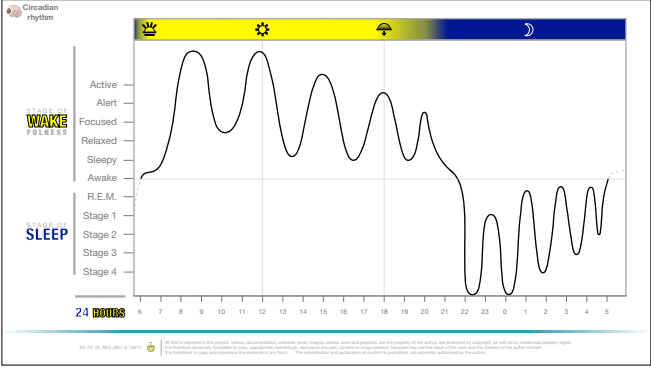
... सामान्य लोगों को दंडित किए बिना।

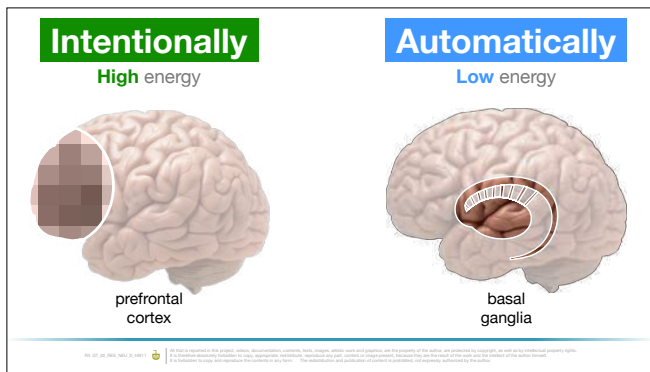


हम समझ गए कि हमारा मस्तिष्क समय का प्रबंधन कैसे करता है और इसे कैसे समायोजित करता है...

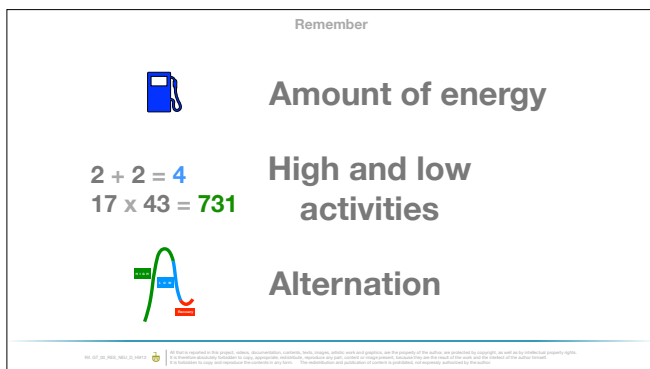


...सर्कैडियन लय की मदद से।

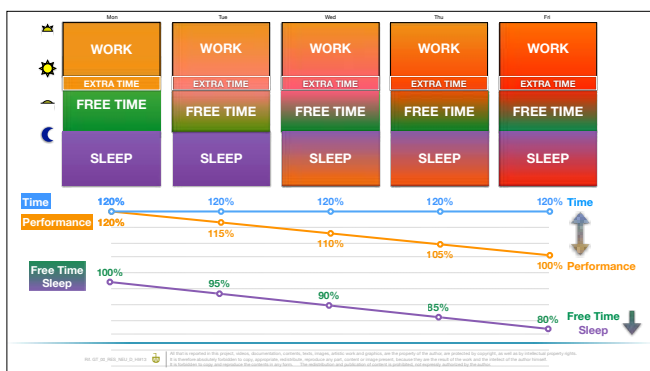




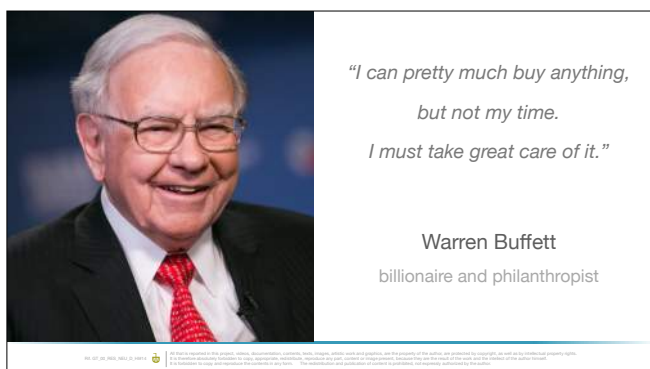
हम जानते हैं कि जानबूझकर की गई गतिविधियों को स्वचालित गतिविधियों से कैसे अलग किया जाए...



...यह जानना कि उन्हें सही तरीके से कैसे वैकल्पिक किया जाए।



हम समझ गए कि अपने समय का प्रबंधन न करने के क्या परिणाम हो सकते हैं।



प्रसिद्ध अमेरिकी अरबपति और परोपकारी वॉरेन बफेट ने एक साक्षात्कार में कहा: "मैं लगभग कुछ भी खरीद सकता हूँ, लेकिन अपना समय नहीं। मुझे इसका बेहद ख्याल रखना होगा."



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.