

Circadian rhythm



STAGE OF  
**WAKE  
FULNESS**

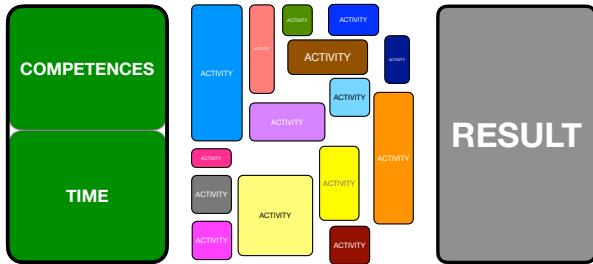
- Active
- Alert
- Focused
- Relaxed
- Sleepy
- Awake
- R.E.M.
- Stage 1
- St

STAGE OF  
**SLEEP**

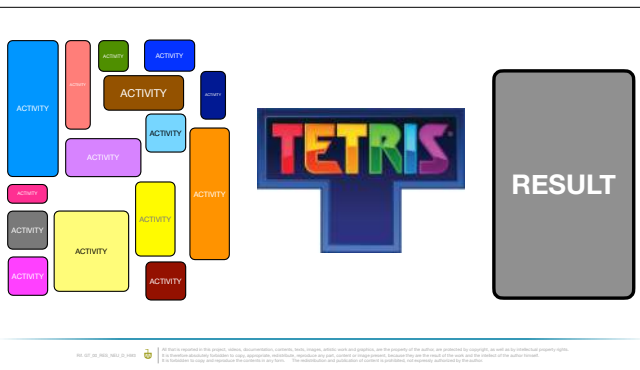
**परिणाम**  
अच्छा समय

# 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



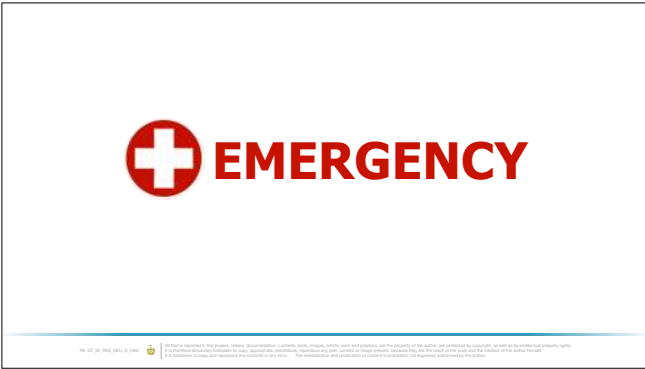
मिनियापोलिस मामले के अध्ययन से, हमने देखा कि व्यवहार परिणाम को कितना प्रभावित करता है।

**NEW BEHAVIORS**

- Orientation points
- VISION** OVERVIEW
- EVOLUTION** BEHAVIORS
- ACTION** RIGHT / WAY
- TIME** SENSIBILITY

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...

**EVALUATION** on general vision  
**SEQUENCE** of development  
**ESTIMATE** of the lead times

PRIORITY

... सामान्य लोगों को दंडित किए बिना।

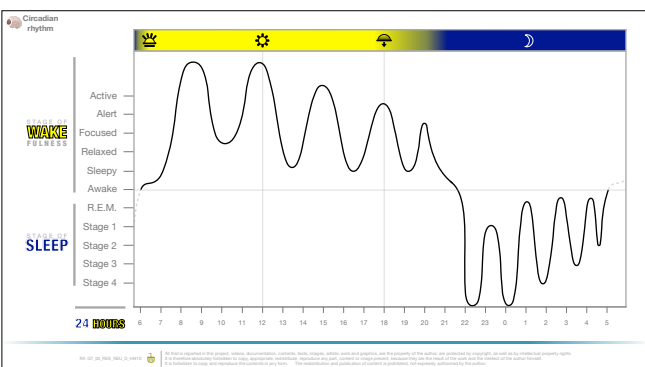
My daily work

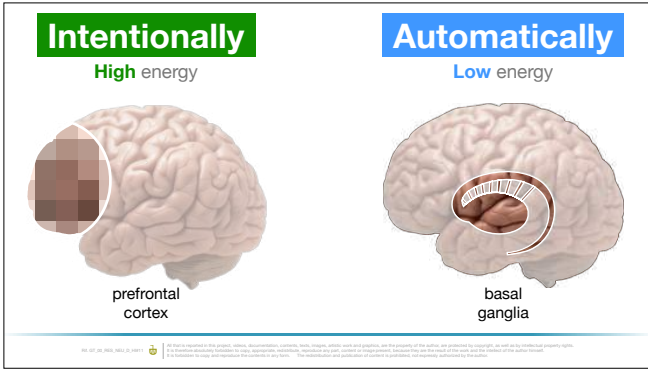
- BEHAVIORS** Priorities & temporal needs
- TIME** Timetable (+/-)
- COMPETENCES**
  - Competence 1
  - Competence 2
  - Competence 3
  - Competence ...

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

How does our **brain** work?

...सर्कैडियन लय की मदद से।





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

Remember

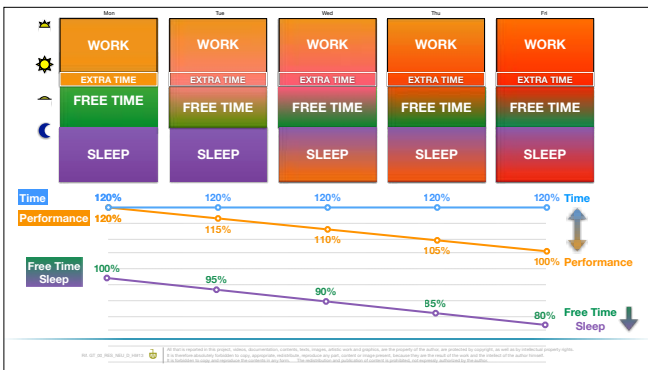
**Amount of energy**

2 + 2 = 4  
17 x 43 = 731

**High and low activities**

**Alternation**

...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।

*"I can pretty much buy anything, but not my time. I must take great care of it."*

**Warren Buffett**  
billionaire and philanthropist

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.