

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



Time

Performance

120%

120%

यह क्या है?

अच्छा समय

Time & activities

अपने समय और अपनी भूमिका की विविध गतिविधियों का प्रबंधन करना हमेशा इतना आसान नहीं होता...

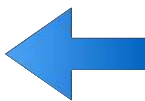
Mindset Behaviors

लेकिन सही मानसिकता और व्यवहार से आपको कुछ फायदे हो सकते हैं।



How does our **brain** work?

सरल जानकारी होने से, जो आपको यह समझने में मदद करती है कि हमारा मस्तिष्क कैसे काम करता है, आप इसका समर्थन करने में सक्षम हो सकते हैं।



ध्यान रखें कि हमारे पास अनंत ऊर्जा नहीं है, बल्कि सर्वोत्तम तरीके से उपयोग करने के लिए ऊर्जा चक्र हैं।

Intentionally

High energy



prefrontal cortex

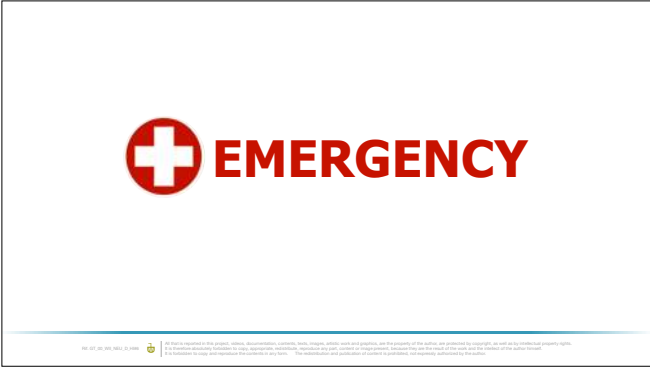
Automatically

Low energy

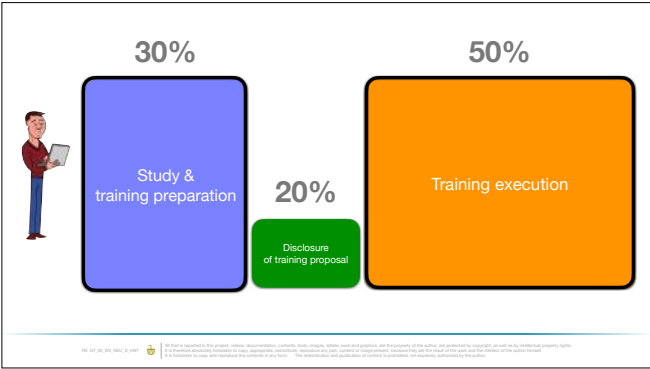


basal ganglia

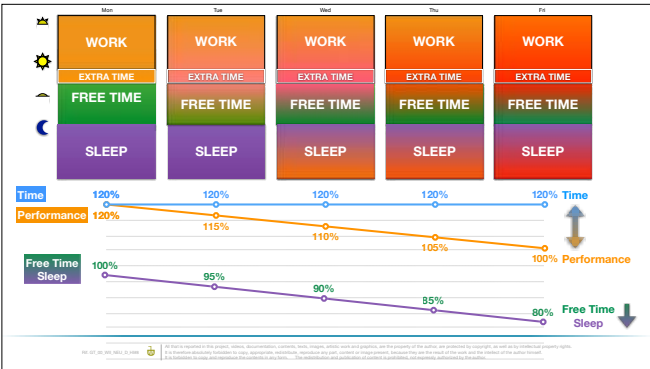
हम जो गतिविधियाँ करते हैं उनमें से कुछ सचेतन होनी चाहिए और कुछ स्वचालित होनी चाहिए।



यह कि आपात्कालीन परिस्थितियाँ हमेशा वास्तव में आपात्कालीन स्थितियाँ नहीं होती हैं, लेकिन उन्हें अन्य गतिविधियों को कमजोर किए बिना प्रबंधित किया जाना चाहिए।



कि हर भूमिका में रणनीतिक गतिविधियाँ होती हैं, जिन्हें संरक्षित और संरक्षित किया जाना चाहिए।



लेकिन यह भी कि अपने समय का ध्यान न रखने के दुष्परिणाम हमारे व्यक्तिगत जीवन पर भी पड़ते हैं।



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.