

اختيار الاوليات بناء على تخطيط الاسبوع المبنية على الاهداف ويكون لها وقت مخصص للتركيز خلال اليوم

جدول اليوم مهام اليوم 

تسجيل المواعيد
والاجتماعات واي
مواعيد هامة أخرى

المهام التي لا تحتاج تركيز
وممكن الانتهاء منها بسرعة:
اتصال، موعد، مشاوير

تم ✓

ملغي ✗

تحت الانتظار /

مؤجل ↩

أنا ممتن ل

محدد
التركيز على الأشخاص
اتصال بمشاعركم

توكيدات

أنا أستطيع، أنا لذي،
يمكنني ...
نقوم بربط التوكيدات
بالاهداف

خواطر يومية 

انجازات اليوم/
تقدير الذات

الحركة 

اي نوع من الحركة -
رياضة، تنظيف،
لعب الخ

الروحانية 

مثال:
أذكار الصباح
والمساء

العادات / السلوكيات المختارة عند تخطيط الاسبوع

ملاحظات 

اي تذكير لليوم المقبل / موعد / رقم تلفون الخ