

## اختبر نفسك: كيف تقضي وقتك؟!

يساعدك هذا الاختبار الشخصي لاكتشاف الكثير عن نفسك وعن استثمارك لوقتك, كما يساعدك بخطوات عملية مقترحة. في الجدول التالي حاول تسجيل متوسط الوقت التقريبي المستغرق في هذه الأنشطة (خلال الأسبوع), ثم تابع التالي

الوقت المستهدف	متوسط الوقت الفعلي / اسبوع	الأنشطة
		العائلة
		الاصدقاء
		نمو الحياة الروحية
		الشبكات الاجتماعية
		التعلم المهدف
		التليفون
		ممارسة الرياضة
		القراءة
		العمل
		التلفزيون
		الترفيه
		النوم
		اضف ما تريد (.....)
168	168	ساعات الاسبوع

### ماذا اكتشفت عن نفسك وعن حياتك؟

.....  
.....

### ما أكبر المعطلات في ادارتك واستثمارك لوقتك؟

..... & .....

### ما أهم القرارات التي لا بد اتخاذها الان؟

سوف اقلل من وقت ..... بمقدار ..... هذا لكي .....  
هذا قد يحتاج مساعدة من: ..... مع استخدام أدوات او تطبيقات مساعدة مثل: ..... & .....  
سوف ازيد من وقت ..... بمقدار ..... هذا لكي .....  
هذا قد يحتاج مساعدة من: ..... مع استخدام أدوات او تطبيقات مساعدة مثل: ..... & .....

### ملاحظات:

- يمكنك طلب مساعدة صديق, مع استخدام بعض الأدوات التكنولوجية المساعدة في إدارة الوقت, وبناء عادات جديدة.
- قد يفيدك تسجيل مذكرة بسيطة على اجندة موبايلك للإعادة مراجعة هذا الجدول والقرارات يومياً خلال الأسبوع القادم.

تابع المزيد على موقع: [كل قائد](http://www.EveryLeader.net)