

حركة الوقت الضائع خلال أسبوع

اليوم	الساعة		صباحاً	مساءً	التاريخ	المقدار بالدقائق	المكان	السبب	مع من
	ق	س							
السبت									
الأحد									
الاثنين									
الثلاثاء									
الإربعاء									
الخميس									
الجمعة									
الجموع									



www.Abo-osamah.com

Z-M3@HOTMAIL.COM

❖ هذه العملية تتيح لك التعرف على :

- ١- عدد الساعات الضائعة من وقتك خلال الأسبوع - الشهر - السنة. ٢- الأمكنة التي ساعدت في ضياع وقتك.
- ٣- الأسباب التي كانت وراء ضياع وقتك. ٤- الأشخاص الذين كانوا سبباً في ضياع وقتك. ٥- إحسب كل نصف ساعة أضعتها بريال تتصدق به.

ملاحظة: هذه الورقة تم توزيعها في محاضرة للشيخ محمد الدحيم ، في محاضرة له بعنوان: التميز في إدارة الوقت.