

# قورباغه ات را قورت بده!

نویسنده:

پروایان تریسی

چکیده نکات کاربردی



لطفاً ورق بزنید...

# کتاب: "قورباغه ات را قورت بده!"

## نکات کاربردی

- ✓ هدف گذاری دقیق: دقیقا چه چیزی؟ مکتوب شود.
- ✓ زمان دقیق انجام آن
- ✓ فهرست اقدامات لازم برای رسیدن به هدف
- ✓ اولویت بندی کارها بر اساس فهرست
- ✓ مصمم بودن انجام کار هرروز برای هدف
- ✓ تهیه فهرست از فعالیت های ۲۰٪ مهم که ۸۰٪ تاثیر دارد.
- ✓ برای انتخاب هر کار حتما باید به نتایج بالقوه آن در آینده توجه کرد.
- ✓ مدام بپرسید کدام فعالیت بیشترین تاثیر برای هدف دارد.
- ✓ کارها را به ترتیب اولویت انجام آن بنویسید و زمانی که کار اولویت ۱ دارید هرگز سراغ ۲ نروید.
- ✓ به عملکرد خود از ده نمره برای اهداف اصلی نمره بدهید.
- ✓ اگر روی هر هدفی ضعیف ترین عملکرد را دارید همانجا مانع است و باید شروع به فعالیت کنید.
- ✓ کدام مهارت است که اگر انجامش دهید بیشترین تاثیر رادر زندگیتان خواهد داشت؟ از همکاران، دوستان و خانواده بپرسید.

# کتاب: "قورباغه ات را قورت بده!"

## نکات کاربردی

- ✓ زمان کافی فقط برای مهمترین کارها وجود دارد نه همه کارها.
- ✓ برای انتخاب کار سه سوال مهم از خود پرسید: (۱) با ارزش ترین کار؟ (۲) چه کاری فقط من میتونم انجام بدهم؟ بقیه کارها واگذار شود. (۳) بهترین استفاده از وقت؟ (مهم ترین قورباغه)
- ✓ میز کارتان فقط اولویت هایتان باشد.
- ✓ قانون یادگیری مداوم: روزی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه مطالعه مرتبط با فعالیت های اصلی
- ✓ شرکت در سمینارها و دوره های مرتبط با هدف
- ✓ گوش دادن به فایل های صوتی دوره های آموزشی در حین رانندگی
- ✓ پیدا کنید که چه کاری را از بقیه بهتر انجام می دهید، چه چیزی تا امروز بیشترین سهم را در موفقیتتان داشته، انجام چه کارهایی بیشترین لذت را برایتان دارد، با انجام چه کارهایی بیشترین تحسین ها را میگیرید و ... همین ها را ادامه دهید.
- ✓ کل تمرکز روی هدف
- ✓ عامل بازدارنده در کارتتان را پیدا کنید و سریعاً برنامه ریزی و آن را حل کنید.

# کتاب: "قورباغه ات را قورت بده!"

## نکات کاربردی

- ✓ در هر کاری موثرترین عامل برای دستیابی به هدف وجود دارد، آن را پیدا کنید و روی این عامل مهم تمرکز کنید.
- ✓ برای اهداف اصلی در کارتان هرروز یک قدم مهم بردارید. با انجام دادن آنها به زودی شگفت زده می شوید.
- ✓ تعیین مهلت معین برای هر کار. اجرای سیستم اجبار: زودتر از زمان تعیین شده انجامش دهید.
- ✓ فعالیت هایی را انجام دهید که به سلامتی روح، ذهن و جسم کمک می کند و انرژی شما را افزایش می دهد. (عادت های غذایی، ورزش، سینما و ...)
- ✓ افکار و انرژی مثبت همراه با خوش بینی به سمت اهداف نگه دارید و بقیه ذهنیت ها را رها کنید.
- ✓ وقت و زمان را تحت کنترل خود درآورید و از انجام کارهای کم ارزش اجتناب کنید.
- ✓ هرروز به خود بگویید: فقط همین امروز مهم ترین وظیفه را انتخاب و انجام بده.
- ✓ ایده خود را کاملا عملگرا مورد انجام قرار دهید و همین امروز برایش قدم بردارید.
- ✓ از هر دقیقه نهایت استفاده را ببرید و روی مهم ترین نتایجی که مسئولش هستید تمرکز کنید.