



برنامج

الفينكس الذهبي 369

Time Blocking تخصيص الوقت

تقديم

د. رانيا الخطيب



نود أن نؤكد على ثقتنا الكاملة في أمانتكم وحرصكم على حماية المحتوى المقدم في هذه الدورة نرجو منكم عدم مشاركة المواد مع أي شخص غير مشترك في الدورة. جميع حقوق الملكية محفوظة

© All Rights Reserved to Rania Elkhateeb <https://rania369.com>



تخصيص الوقت

التاريخ _____

Time Blocking

M T W T H F S S

تخصيص الوقت	أهم أولويات
7am	
8am	
9am	الأشياء المطلوب القيام بها اليوم
10am	
11am	
12nn	
1pm	
2pm	
3pm	ملاحظات مهمة
4pm	
5pm	
6pm	تذكير شرب الماء خلال اليوم
7pm	
8pm	



الإفطار الغداء العشاء