



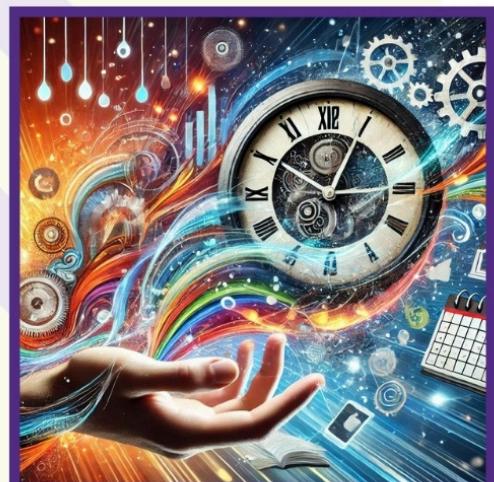
# Vaqtni boshqarish



**Video darsni  
ko`ring!**

**Bu bo`limda o`rganamiz:**

- 1 Nima uchun vaqtni boshqarish kerak?**
- 2 To-do list**
- 3 Ustuvor vazifalarni to`g`ri qo`yish**
- 4 Vaqtni bloklash**
- 5 Pomodoro usuli**
- 6 Deadline qo`yish**
- 7 Kun tartibini tuzish**
- 8 Barqarorlik va intizom**



**Xulosa:**

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



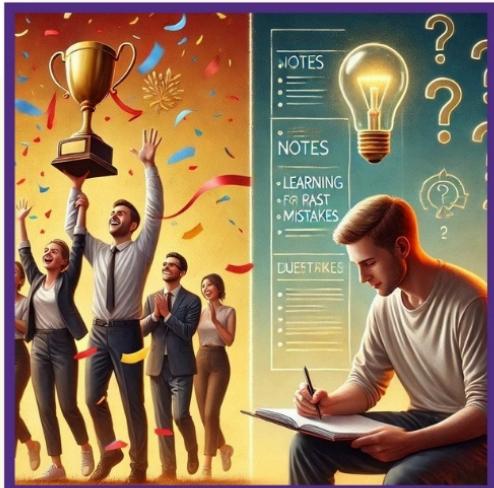
teamX\_akademiya



## Online va offline vaqt ni boshqarish qurilmalari



### Video darsni ko`ring!



#### Vaqtni Boshqarish Qurilmalari



Trello



Notion



To Do



Pomodoro timer



Qo'l soatlari



Kalendarlar

Xulosa:

2

# To do listni to'ldirish



## Video darsni ko`ring!

**"To-do" ro'yxati bizga bir necha sabablar tufayli kerak:**



- 1 **Tartibli va samarali ishlash**
- 2 **Maqsadlarni belgilash**
- 3 **Stressni kamaytirish**
- 4 **Motivatsiyani oshirish**



**Qanday qilib?**

**1 To-do ro'yxati bizga kundalik vazifalarni tuzilgan tarzda bajarish imkonini beradi. Bu esa vaqtni yaxshi boshqarishga yordam beradi va muhim ishlarni unutmaslikni ta'minlaydi.**

**2 Maqsad va vazifalarni aniq belgilab, ularni bajarish uchun yo'l xaritasi yaratiladi. Har bir bajarilgan vazifa maqsadga yaqinlashayotganingizni ko'rsatadi.**

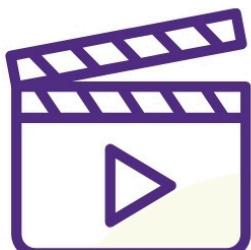
**3 Vazifalarni boshdan kechirish yoki esda saqlashdan ko'ra, ularni yozib qo'yish stressni kamaytiradi va xotirjamlikni oshiradi.**

**4 Bajarilgan ishlarni belgilab borish muvaffaqiyat hissini beradi, bu esa motivatsiyani saqlab turadi.**





## Ustuvor vazifalarni aniqlash



**Video darsni  
ko`ring!**

**Ustuvor vazifalarni aniqlab oling!**

Formulasi: **A B C D E**

**A** →

Juda muhim vazifa oldida yoziladi

**B** →

Muhim ammo juda muhim emas

**C** →

Bajarishimiz kerak

**D** →

Boshqa kishi bilan birlgilikda  
bajariladi

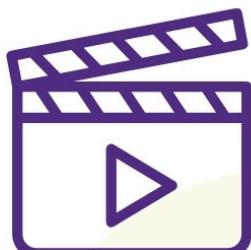
**E** →

Vaqt yetmay ertaga qoldi  
desaham bo`ladi

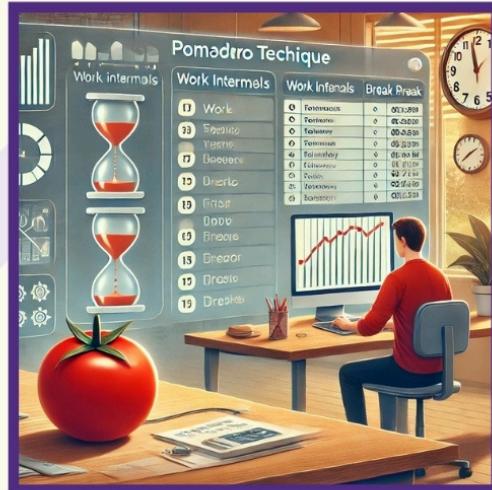
Xulosa:



## Vaqtni boshqarish va Pomodoro usuli



### Video darsni ko`ring!



Pomodoro usuli vaqtini boshqarishning samarali usuli bo'lib, uni fokus va unumdorlikni oshirish uchun qo'llaniladi. Usul ishni qisqa vaqt oralig'iga bo'lish orqali amalga oshiriladi. Mana qanday ishlaydi:

**Pomodoro usuli**



**Yapon texnologiyasi**

**Xulosa:**

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



## “Deadline”larni to‘g’ri qo‘yish



**Video darsni  
ko`ring!**



### Nima uchun “deadline” muhim?

- 1 Nimani?
- 2 Qachon?
- 3 Qancha vaqtda?
- 4 Nimalar evaziga?
- 5 Kimlar bilan?

**Biror ishni qilishni rejalashtirib oxirida  
nuqta qo‘ymasak maqsadlarimizga erisha  
olmaymiz.**

Xulosa:

---

---

---

---



# Kun tartibi tuzish



**Video darsni  
ko`ring!**



## Izoh

Yakshanba va  
tug`ulgan kunimizda  
faqat kun tartibi  
tuzishimiz shart  
emas, qolgan  
hamma kun kerak.

**Tartibsiz  
Intizomsiz**

**Hech narsa qilib  
bo`lmaydi**

Xulosa:

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



## Dangasalik va kechiktirishni oldini olish



### Video darsni ko`ring!



#### Izoh

Agar shu  
rejalaringizga  
erishmasangiz nima  
bo`lishini eng yomon  
seriyasini yozib  
chiqing.



Sizga yoqmaydigan va yoqimli mashg`ulotlarni birlash  
tiring.

Miyangizni aldash texnikasidan foydalaning, 2 soat  
dars qilishingiz kerak bo`lsa ham 20 minutda  
tugataman deb aldab boshlab oling.

Xulosa:

---

---

---



## Jamoaviy loyihalarda vaqt boshqaruvi



**Video darsni  
ko`ring!**



**Jamoasiz zo`r miliarder bo`la olmaysiz, katta ishlar jamoa bilan qilinadi.**

- 1** Ishlarni bo`lib olamiz
- 2** “Deadline”larni qo`yib vaqtlarni bloklaymiz har 1 kishiga
- 3** Har bir kishi o`zi uchun kunlik rejalarini tuzib chiqadi
- 4** Ishni hajmi xodimlarning qiziqishlariga qarab bo`lib chiqiladi
- 5** Jamoaning lideri kamida 3 marta jamoaning faoliyatini tahlil qilib chiqishi kerak
- 5** Har oyda jamoaning har bir azosini lider tahlil qilib chiqishi kerak



**Rejalarни tez-tez o`zgartirib turing, hech qachon 1 holatda qotib turmang.**

**Xulosa:**

---



---



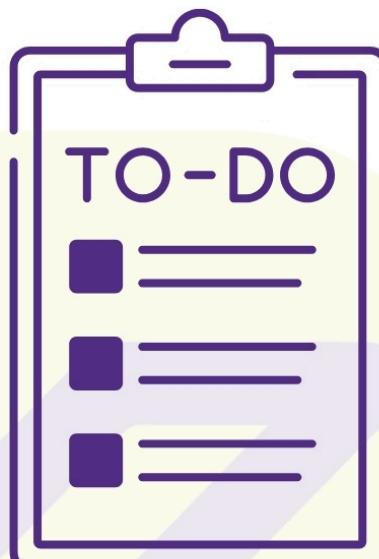
---



**vaqtni boshqarish : 1-kun**



**Har kuni To Do list tuzing va unga amal qiling!**



## To Do List Yozishning Foydaları:

### **1** Tartibni saqlash

- Barcha vazifalaringizni yozib qo'yish orqali nima qilish kerakligini bilasiz.

### **2** Motivatsiya

- Vazifalarni bajarib borar ekansiz, ularga belgi qo'yishingiz mumkin, bu sizga muvaffaqiyat hissini beradi.

### **3** Vaqtni yaxshi boshqarish

- Muhim ishlarni birinchi o'rinda bajarish imkonini beradi.

### **4** Stressni kamaytirish

- Reja bilan ish qilganda, hayotingizda tartib bo'ladi va bu stressni kamaytiradi.



vaqtini boshqarish : 2-kun

O'tgan umringizni soatlarda hisoblab chiqing.  
Shunda besamar ketgan vaqtingiz yaqqol ko'rindi



"Vaqt" - o'z vaqtida bajariladigan ishlар va hayotiy vaziyatlarni anglatadi, shuningdek, vaqtning qadriyati.

"Hayot" - hayotdagi har bir daqiqa va soat, shuningdek, hayotda erishilgan yutuqlarni anglatadi.



## Hisoblang

1 Vaqtizni yillarda hisoblang!

2 Vaqtizni oylarda hisoblang!

3 Vaqtizni soatlarda hisoblang!

4 Vaqtizni soniyalarda hisoblang!



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya

**vaqtni boshqarish : 3-kun**



**Bizda ertalabki 7:00 da Evropa  
mamlakatlarida soat necha bo`ladi?**



## **? Savol?**

**Bizda ertalabki 7 da Evropa mamlakatlarida soat necha bo`ladi?**



**Javob:**



**E'tiborsizlik – imkoniyatlarni boy berishning birinchi belgisi. Kim vaqtni yoki vaziyatni e'tiborsiz qoldirsa, muvaffaqiyatdan uzoqlashadi.**

**Xulosa:**

---

---

---

---

---



vaqt ni boshqarish : 4-kun

## Vaqtni to`g`ri boshqarishni yaqinlaringizga ham o`rgating!



Vaqtni to`g`ri boshqarish san'atini o`rganish o`zingizni muvaffaqiyatga yetaklaydi, lekin uni yaqinlaringizga o`rgatish – ularning ham hayotini boy qiladi.



Vaqtni qadrlash – bu boylikdir. Uni o`zingiz o`rganibgina qolmay, yaqinlaringizga ham o`rgating, shunda hamma uchun muvaffaqiyat eshlari ochiladi.



Vaqtni boshqarish – o`z hayotingizni boshqarish demakdir. Har bir kunda qilgan kichik ishlar katta yutuqlarga olib keladi.

Xulosa:

---

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya

**vaqtini boshqarish : 5-kun**



## **Suhbatlaringizni vaqt bilan boshqaring!**



### **Vaqtni Boshqaruvchi Suhbat**

#### **Suhbatni rejalashtiring:**

- Bir kun ichida kim bilan suhbat qilmoqchi ekaningizni tanlang (do'st, oila a'zosi va hokazo).

#### **Suhbat davomida vaqtini kuzating:**

- Suhbatni qachon qilishni belgilang. Masalan, "Do'stim bilan soat 5:00 da suhbat qilaman".

#### **Suhbat davomida vaqtini kuzating:**

- Suhbat davomida vaqtingizni nazorat qiling. O'zingizga 10 daqiqa vaqt ajrating.

#### **Kun oxirida baholang:**

- Suhbatdan keyin o'zingizni qanday his qilganingizni o'ylang. Suhbat yaxshi o'tganmi? Vaqtni to'g'ri boshqarganizingizni his qildingizmi?

#### **Xulosa:**

---

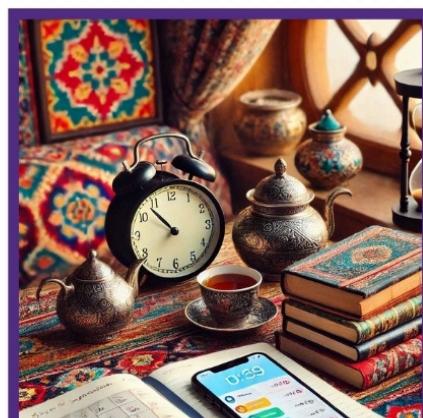
---

---



vaqt ni boshqarish : 6-kun

Intizomli hayotingizda vaqt ni to`g`ri boshqarish  
qurulmalaridan foydalaning!



## Vaqtni Boshqarish Qurilmalari



Trello



Pomodoro timer



Notion



Qo'l soatlari



To Do



Kalendarlar



Vaqtni qadrlash – bu boylikdir. Uni o'zingiz o'rganibgina qolmay, yaqinlaringizga ham o'rgating, shunda hamma uchun muvaffaqiyat eshiklari ochiladi.

Xulosa:

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya

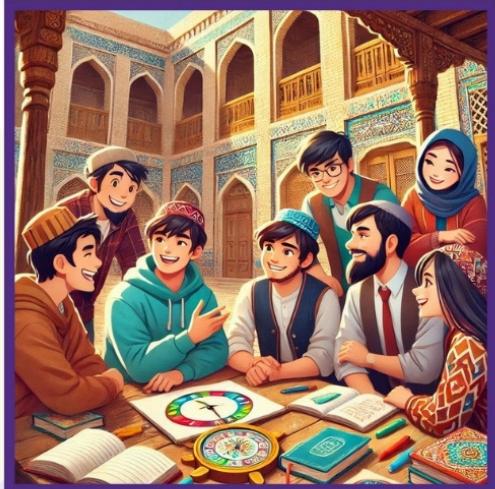


teamX\_akademiya

## vaqtningizni boshqarish : 7-kun



**Do'stlaringizga vaqt boshqaruvini o'rgating va atrofingizda faqat shu do'stlaringizni qoldiring!**



**1**

**Do'stingiz vaqtningizni boshqarishni o'rganganda u faqatgina o'zini emas, sizni ham muvaffaqiyat sari yetaklaydi.**

**2**

**Hayotdagi eng qimmat narsa vaqtdir. Uni boshqarishni bilgan do'stingiz – haqiqiy boylikdir.**

**3**

**Atrofingizda vaqtidan unumli foydalanganlar qolsin, chunki ular bilan siz ham ulkan yutuqlarga erishasiz.**

**4**

**Vaqtningizni qadrlaydigan do'stlar – bu sizni haqiqiy muvaffaqiyat sari yetaklaydigan eng yaxshi hamrohlardir**



## 7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1

Vaqtni boshqarish bo'yicha sizga berilgan oltin qoidalarga qanchalik amal qilmoqdasiz?

2

To-Do ro'yxati aslida sizga vaqtni to'g'ri boshqarish uchun qay darajada muhim?

3

Hozirgacha besamar ketgan vaqtingizni foiz bilan baholaganda, qanday ko'rsatkichni tanlagan bo'lardingiz?

4

Yer yuzidagi davlatlar bilan qay darajada tanishsiz?

5

Vaqtni to'g'ri boshqarishni yaqinlaringizga qay darajada o'rgata oldingiz?

6

Turli xil suhbatlaringizda vaqtni cheklashni qay darajada amalga oshiryapsiz?

7

Vaqtni boshqarish vositalaringiz sizning shaxsiy rivojlanishingiz uchun qay darajada foydali bo'lyapti?

10%  
20%  
30%  
40%  
50%  
60%  
70%  
80%  
90%  
100%

10%  
20%  
30%  
40%  
50%  
60%  
70%  
80%  
90%  
100%

10%  
20%  
30%  
40%  
50%  
60%  
70%  
80%  
90%  
100%

10%  
20%  
30%  
40%  
50%  
60%  
70%  
80%  
90%  
100%

10%  
20%  
30%  
40%  
50%  
60%  
70%  
80%  
90%  
100%

10%  
20%  
30%  
40%  
50%  
60%  
70%  
80%  
90%  
100%

10%  
20%  
30%  
40%  
50%  
60%  
70%  
80%  
90%  
100%





## 7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



### Xulosa

Vaqt — bu ishlatganingiz sari tugab boradigan yer osti boyligiga o'xshaydi. Lekin uning qiymati bebahvo va qayta tiklanmasdir. Siz eng kerakli insonga aylanishingiz uchun belgilangan ma'lum bir yosh o'ta muhim hisoblanadi. Bu ayni damda hozir. Qimmatli boyligingizdan unumli va samarali foydalaning.



### Xulosa





vaqtini boshqarish : 8-kun

## To-Do ro'yxatingiz doimiy ravishda yoningizda bo'lischeni ta'minlang!



1

To Do ro'yxatingiz yoningizda bo'lsa, har bir kuningiz samarali bo'ladi. Rejalarsiz kun – yo'naltirilmagan vaqtdir.

2

Vazifalar ro'yxati – bu muvaffaqiyat sari eng sodiq yo'l ko'rsatuvchингиз. Uni yoningizda tutsangiz maqsadlaringizga erishasiz.



Xulosa:

---

---

---

---

---

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya

19

## vaqtini boshqarish : 9-kun



Hozirgacha vaqt sarflagan telefon yoki kompyuter o'yinlaringizni o'rtacha umumiy soatini aniqlang!



1

Vaqt – boylik, uni qanday sarflayotganingiz  
hayotingizni belgilaydi.

2

O'yinga sarflangan vaqt ortga qaytmaydi, lekin  
kelajakni nazorat qilish sizning qo'lingizda.

3

Har daqiqa – imkoniyat, o'yinlardan ko'ra  
hayotingizni quring.

4

Vaqtni boshqarish – o'zingizni boshqarishdir.



Telefon yoki kompyuter  
o'yinlariga sarflagan vaqtingizni  
hisoblang(soatlarda)!

necha soat?.....

Xulosa:



teamX\_akademiya

20



teamX\_akademiya

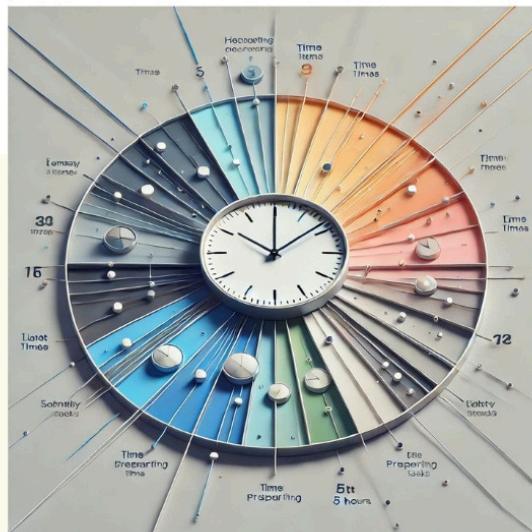


teamX\_akademiya



## vaqtning boshqarish : 10-kun

Havoga uchgan vaqtningizni umumiylashtirishda  
necha kunlik uyga vazifani tayyorlagan bo'lardingiz?  
**(1 ta kun vazifasi uchun 5 soat kerak)**



### Sarflangan vaqtning hisoblang va natija chiqaring

Havoga uchgan soatlaringizni hisoblang:

- O'zingizning telefon yoki kompyuter o'yinlariga qancha vaqt sarflaganligizni o'yab ko'ring va jami soatni yozing.

Hisob-kitob qiling:

- Har bir kunlik vazifa uchun 5 soat kerak bo'lishini eslab, jami soatlaringizni 5 ga bo'ling.
- Qancha kunlik vazifa bajarishingiz mumkin bo'lgan natijani yozing.

O'ylang:

- O'yinlarga sarflagan vaqtning mahsuldarlikka o'zgartiriganligizda qancha vazifani bajarishingiz mumkinligini taqqoslab ko'ring va yozing.

Qildingizmi? Ha  Yo'q

Xulosa:

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



## **Maqsadlaringizni amalga oshirish uchun vaqtga bog`liq noqulayliklarga moslashing**



**1**

**Maqsadlaringizga erishishning siri – vaqtni boshqarishda yotadi.**

**2**

**Har qanday qiyinchilikni vaqtni to‘g‘ri boshqarish orqali yengish mumkin.**

**3**

**Katta yutuqlar doimo kichik, ammo doimiy qadamlar bilan keladi.**

**4**

**Muvaffaqiyat vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olganlar uchun ochiq bo‘ladi.**

**Xulosa:**

---

---

---



vaqtini boshqarish : 12-kun

## Har yakshanbada kelayotgan haftaning rejasi uchun aniq vaqt belgilab chiqing



### Haftalik Rejani Bir Kunda Bajarish

#### 3 asosiy maqsadni belgilang:

- Bir haftaga mo‘ljallangan 3 ta katta ishni yozing. (Masalan: hisobot yozish, sport bilan shug‘ullanish, yangi kitob o‘qish).

#### Ularni bir kunga bo‘ling:

- Har bir vazifa uchun kun davomida vaqt ajrating.
- Har birini 1-2 soatlik qismlarga bo‘lib, belgilangan vaqtda boshlang va tugating.

#### Kun tartibi:

- Ertalab: 1-ta asosiy vazifani tugating (masalan, 9:00–11:00 – sport).
- Tush payti: 2-ta vazifani bajaring (masalan, 12:00–14:00 – kitob o‘qish).
- Kechga: 3-ta vazifani yakunlang (masalan, 16:00–18:00 – hisobot).

Qildingizmi?

Ha

Yo‘q



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya

**vaqtni boshqarish : 13-kun**



**20 oylik dasturni a`lo darajada bajarishingiz  
uchun vaqtni to`g`ri taqsimlab chiqing**



Maqsad sari harakat qilish – bu sabr va vaqtni to'g'ri taqsimlash san'ati. Har kuni kichik qadamlar tashlang, ular sizni katta yutuqlarga olib boradi.



Vaqtingizni boshqarish – bu hayotning haqiqiy boyligini boshqarishdir. Har bir soatni qimmatli deb biling, chunki u qaytarilmaydi.



Vaqt sizning eng sodiq hamrohingizdir, lekin uni qadrilamasangiz, u sizni tark etadi. Har daqiqani oqilona sarflang, chunki vaqt ketgach ortga qaytmaydi.

**Xulosa:**

---

---

---



vaqtni boshqarish : 14-kun

## Juda muhim vazifalaringizni kunning birinchi yarmida qo'yib o'rganing



1

Tonggi vaqtida ekilgan har bir urug' – kun davomida yig'iladigan hosildir.

2

Erta boshlagan kishi, o'z g'alabasiga bir qadam yaqinlashadi.

3

Kun boshida qilgan mehnatingiz, kechqurungi tinch dam olishingizni ta'minlaydi.

4

Tong bilan kelgan imkoniyatni o'tkazib yuborish, kun davomida orqada qolishni anglatadi.

Xulosa:

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya

25



## 7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1

Meni atrofimda shunday maqsadi aniq do'stlarim borki, ular bilan o'tgan vaqtim albatta har ikki tomon uchun juda manfaatli bo'ladi. Siz bu fikrga qay darajada qo'shila olasiz?



2

To'liq yuritilib borilayotgan To-Do ro'yxatingiz har doim siz bilan birga yuradimi? Qay darajada bunga amal qilyapsiz?



3

Hozirgacha vaqt sarflagan telefon yoki kompyuter o'yinlaringiz-ning o'rtacha umumiyo soatini 50% dan past deb baholay olasizmi?



4

Har bir qadamni bajarishim uchun 5 soat vaqt sarflayotganimni hisobga olgan holda, kelajagimni mustahkam qurishim uchun men bunga necha foiz darajada tayyorman?



5

Maqsadlaringizga to'liq erishish uchun vaqtga bog'liq noqulayliklarga qay darajada moslashib keta olasiz?



6

Navbatdagi yangi hafta uchun yakshanbada qay darajada mukammal rejalar tuza olasiz?



7

O'ziga ishonadigan darajada mukammal shaxs bo'lib yetishishingiz uchun sizga 20 oylik dastur bor. Siz buni to'liq o'zlashtirishingiz uchun qay darajada quvvatingiz yetadi?





## 7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



### Xulosa

Vaqt boshqaruvingizda qanchalik darajada mukammallikka intilib borsangiz, shunchalik darajada sifatli kechira borasiz. Buning uchun intizomli hayotni tanlash zarur. Bu borada xulosangizni yozing.



### Xulosa

---

---

---

---

---

---

---

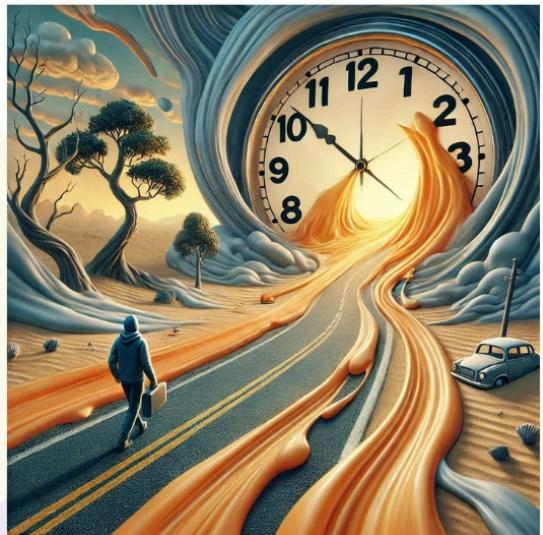
---



## vaqtni boshqarish : 15-kun



Birov bilan bitadigan ishlaringizga vaqtni juda qisqa qo`ymang. Sizga bog`liq bo`Imagan holatlar bo`lishi mumkin



Rejalaringizni chiroyli qilib amalga oshirishingiz uchun kimglargadir aloqador tomonlari bo`lsa vaqtni juda qisqa qo`ymang ularning ham sizga bog`liq bo`Imagan rejalarini chiqishi mumkin, kutishingizga to`g`ri keladi.



Yangi kun uchun tuzgan rejalaringiz ko`p hollarda 70% natija beradi, siz uni asta sekinlik bilan 100%ga ko`tarishga harakat qiling.



Sizni vaqtingiz qimmatli bo`lgani kabi siz ko`rishmoqchi bo`lgan insonlarning ham vaqtлari oltinga teng va siz ular bilan ko`rishganda ortiqcha vaqtni olmasdan o`z rejalaringiz haqida suhbatlashing.

Xulosa:

---

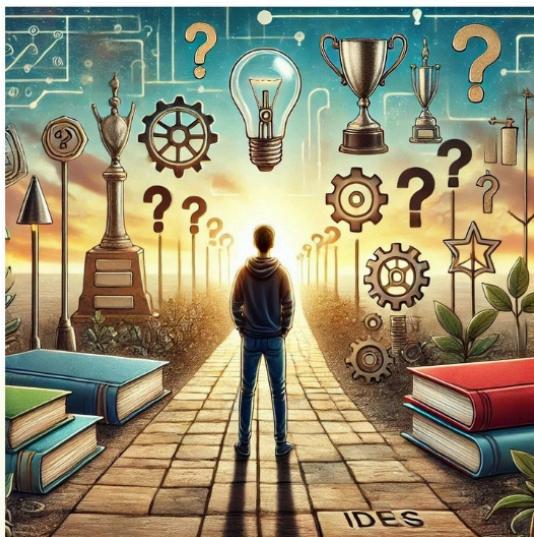
---

---



vaqtini boshqarish : 16-kun

## Necha yoshingizgacha nimalarga erishgan bo`lasiz?



### Kelajakdagi Yutuqlar Rejasি

#### Yoshingizni yozing:

- Misol: 18 yosh
- Yoshingiz .....

#### Erishmoqchi bo`lgan 3 yutuqni yozing:

- Masalan:
- O`qishimni tamomlash.
- Yangi til o`rganish.
- Sportda muvaffaqiyat qozonish.

#### Har bir maqsadga 1 qadam yozing:

- Masalan:
- O`qishimni tamomlash: har kuni 1 soat dars o`qish.
- Yangi til o`rganish: har kuni 10 daqiqa til o`rganish.
- Sportda muvaffaqiyat: har hafta bir marta sport zaliga borish.

#### Yakun:

- Rejangizni yozing va har hafta natijalarингизни ко`риб чиқинг.

Qildingizmi?

Ha



Yo`q



29



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya

## vaqtni boshqarish : 17-kun



Kichik biznes boshlagan bo`lsangiz topadigan  
daromadingiz ketadigan vaqtingizga arziydimi? Doim  
nazorat qilib yurishga odatlaning



1

Vaqt sizga boylik keltiradi, agar siz uni to'g'ri  
boshqarsangiz.

2

Kichik g'alabalar katta muvaffaqiyatlarning  
poydevoridir.

3

Biznesda muvaffaqiyat – bu to'xtovsiz o'sish va  
doimiy nazoratdan tug'iladi.

4

Vaqtingizni to'g'ri sarflasangiz, daromadingiz  
tabiiy ravishda o'sadi.

Xulosa:

---

---

---



vaqt ni boshqarish :18-kun

Juda yaxshi natijalarga erishgan insonlar hayotidan  
“Vaqt boshqaruvi” haqida foydali malumotlar oling



1

Muvaffaqiyatli insonlar rejalashtiradi, vaqt ni ajratadi va har bir daqiqadan unumli foydalanadi.

2

Yozib olingen reja va vaqt ni boshqarish sizga muvaffaqiyat eshigini ochadi.

3

Vaqtni boshqarish, hayotning har bir sohasida muvaffaqiyatga erishishning kalitidir.

4

Vaqtingizni qadrlang, chunki har bir daqiqa sizga yangi imkoniyatlarni taqdim etadi.

Xulosa:

---

---

---



teamX\_akademiya



teamX\_akademiya

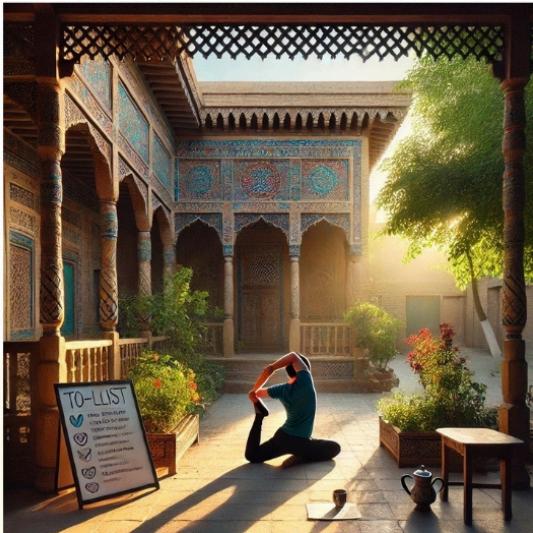


teamX\_akademiya

31



## Tongda vaqtli uyg`oning! Shunda To Do listdagi hamma rejalaringizga ulgurasiz



Uyg`onishdan keyin birinchi ishlardan biri — o`z rejalaringizni belgilashdir, shunda maqsadlaringizga yanada tezroq erishasiz.



Odatda vaqtini behuda sarflovchilar - reja qilmagan insonlardir; vaqtini boshqaring va samarali ishlang.



Uyg`onganingizdan so`ng birinchi 10 daqiqada rejalaringizni ko`rib chiqing, bu sizga fokusni saqlashga yordam beradi.

Bugun soat nechada uyg`ondingiz? .....

Qildingizmi? Ha  Yo`q

Ertaga soat nechada uyg`onmoqchisiz?.....

Xulosa:

---

---

---



vaqtni boshqarish : 20-kun

## Kun va tundagi vaqtlarni aralashtirib yubormang



Har bir vaqtdan maqsadli foydalaning: kun – mehnat va taraqqiyot uchun, tun esa dam olish va qayta kuch olish uchun. Vaqtni aralashtirib yubormang, aks holda kuchingizni yo'qotasiz.



Kun mehnat uchun, tun esa orom uchun yaratilgan. Tunning sokinligidan unumli foydalaning, kunning yorug'ligini esa rivojlanish uchun sarflang.



Tun mehnat qilish vaqt emas, kuchni tiklash vaqt. Kunning har bir soatini samarali o'tkazsangiz, tun yanada shirin va sokin bo'ladi.

Xulosa:

---

---

---



teamX\_akademiya



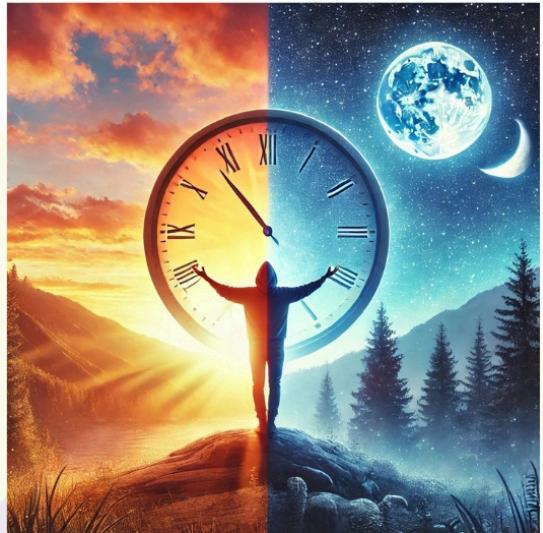
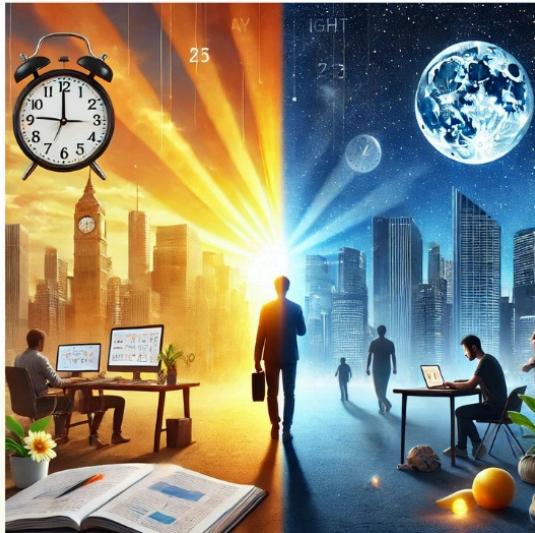
teamX\_akademiya



teamX\_akademiya



## Sizning kun va tundagi vaqt boshqaruvингиз



**Kun davomida yaxshi rejalashtirilgan har bir daqiqa, tunda tinch dam olishni ta'minlaydi.**



**Erta tongda o'ylangan reja, kechqurun muvaffaqiyat bo'lib aks etadi.**



**Vaqt — oltin, har tong va tun uni sarflayotganingizning o'zingizga qaytishidir.**



**Tungi muvaffaqiyat kun davomida qilingan samarali ishlardan kelib chiqadi.**

**Xulosa:**





## 7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

**1** Inson tanasi asosan kunning birinchi yarmida faol bo'ladi. Siz undan qay darajada unumli foydalanasiz?



**2** Kunning oxirida sizda hammasi OKEY bo'lishi uchun kimlarga bog'liq ishlaringizga bonusli vaqt qo'shib boring. Bu holat sizda qay darajada?



**3** Necha yoshingizgacha nimalarga ega bo'lishingiz haqida reja tuzdingizmi? Ularni amalga oshishiga qay darajada ishona olasiz?



**4** Bajarib boradigan ishlaringiz yuzasidan o'zingizga necha foiz miqdorda hisobot berib yurasiz?



**5** Dunyo tan olgan mashhurlarning hayotini kuzatib, o'zingizga necha foiz miqdorda dars olasiz?



**6** Tongda vaqtli uyg'onish sizga qanchalik darajada rejalaringizga yengillik beradi?



**7** Kun va tundagi vaqt taqsimotini qanchalik darajada o'z orniga qo'yyapsiz?





## 7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



### Xulosa

Barcha narsaning ham to'lovi bo'lganidek, vaqt uchun ham katta qiymat belgilangan. Buni hamma sotib oladi, afsuski, kimdir undan unumli foydalanadi, yana kimdir havoga sochib yuboradi. Siz qaysi toifadagi insonlar sirasiga kirasiz?



### Xulosa

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2-bo`lim yuzasidan umumiyl natijangiz sarhisobi:

---

---

---

---

---

---

---

---