

# نظم شخصی ۱۹

## جدی نگیری باختی



علیرضا بنی فاطمی  
منتور فریلنسری

نورا شیردل  
فریلنسر تولید محتوا



# نظم شخصی چیه

نظم شخصی یعنی فرد توانایی سازماندهی

و مدیریت زمان، فعالیت‌ها،

وظایف شخصی و کاری خودش رو داره



# نظم شخصی چه اهمیتی داره

تو هر جنبه‌ای از زندگی اگه نظم شخصی نباشه

با مشکل مواجه می‌شیم

از سبک زندگی و ورزش گرفته تا کار و روابط

نظم شخصی باعث مدیریت زمان و

افزایش بهره‌وری میشه





# لائوتسه میگه

تسلط بر دیگران قدرت است؛

اما تسلط بر خود، قدرت واقعی است



# راهکارهای افزایش نظم شخصی

اولویت بندی

برنامه ریزی زمان

مرتب سازی محیط کار

شناسایی موانع

درمان اهمال کاری



تو پیج نورا هم درباره

اهمال کاری و درمانش صحبت کردیم

راستی اگه کلمه **فریلنسر** رو زیر پست‌های ما کامنت کنی

یه فایل کامل از راهکارهای درمان اهمال کاری

و بالا بردن نظم شخصی برات می‌فرستیم.



@alireza banifatemi  
منتور فریلنسری



@noura shirdel  
فریلنسر تولید محتوا