מה הולך?

סבבה

מה איתך?

הכל טוב

האמת שמתקדם די סבבה בעבודה

אבל בגדול לא משהו

כי ברבעון הבא אין לי כל כך עבודה

אני מנטור על משהו מעניין, אבל רק מנטור

עוד פרויקט די מעניין אני רק עוזר בו

הדבר היחיד שאולי יהיה אחריות שלי, זה פרויקט ממש לא מעניין

זהו

מה אני יכול לעשות

לא יודע

טוב

מה האופציות?

גוגל

נראה מה יהיה עם זה

מה חוץ?

אמממ

לעבור לסיד

נראה מה יהיה עם זה

לפתוח סטארט אפ

אולי

מה עוד?

לא יודע

דוקטורט?

מעניין

טוב

מה חוץ מזה?

לא הרבה

הבאתי ביד ב c2c

עוד פעם הבחורה עפה עלי

לא יודע אם הן באמת מתכוונות לזה

אני צריך לעשות משהו עם השיער

או משהו מכוער בכוונה, לראות אם זה עדיין קורה

טוב

מה עוד?

הבחורה סתם ״חלבה״ אותי

למרות שהיא שווה ממש

טוב

מה עוד?

מה עוד?

אני צריך להתכונן לראיון

צריך לסגור את הפינה של ההסכם ממון

טוב

צריך לעשות טיפול זוגי

טוב

איך אני מעלה את זה?

נראה מה הפסיכולוגית אומרת

טוב

מה עוד?

אולי לעשות קורס בטכניקה שהיא משתמשת

אוקיי

מה עוד?

אז מה אמרנו?

* פקלים + ריקוד
* גיטרה + שירה
* ספר?
* לפתור שאלות?
* יוגה?

אני גם כל בוקר יוצא להליכה 20 דק ו10 דק מדיטציה

אוקיי

מה עם שחמט ופוקר?

שחמט בשירותים

אוקיי

כמה חלונות של חצי שעה יש לי בשבוע?

ביום חול, יש לי חצי שעה לפני ארוחת צהריים, חצי שעה לפני ארוחת ערב,

* 7 - 7:10 קם ומתארגן
* 7:10 - 7:40 הליכה מדיטציה
* 7:40 - 8:30 מיילים
* 8:30 - 11:30 עבודה
* 11:30 - 12:00
* 12:00 - 13:00 ארוחת צהריים
* 13:00 - 16:30 עבודה
* 16:30 - 17:00 קריאה
* 17:00 - 17:30 הפסקה
* 17:30 - 19:00
* 19:00 - 20:00 ארוחת ערב
* 20:00 - 22:30
* 22:30 - 23:00 הפסקה
* 23:00 שינה

יש לי חצי שעה מ 11:30

ושעה וחצי מ 17:30

בדכ חצי שעה פקלים חצי שעה ריקוד וחצי שעה מקלחת

ביום אחר זה חצי שעה יוגה חצי שעה גיטרה ושירה - יש שם עוד חצי שעה

אני יכול לנסות לפתור שאלה בזמן הזה

מתי פוקר? בהפסקה

הפסקות: ארוחת צהריים, הפסקה בחמש, ארוחת ערב, ובסוף היום

בדכ הפסקה זה רדיט, טיקטוק, פייסבוק אינסטה

טוב

מה עם סופש?

אין כל כך לוז בסופש

אוקיי

מה חוץ?

מה סיכמנו?

לעשות תרגיל בחצי שעה הזו

מה קורה אם אני בעבודה?

חצי שעה זה לא מספיק גם להגיע לחדכ גם להתאמן גם להתקלח, צריך לעשות את זה בערב

מתי בערב? אני בדכ מגיע בשש וחצי, ריקוד ומקלחת וכבר שבע וחצי

מה יהיה עם ילדים?

בלאגן

מה עושים?

טוב בטח תמיד יש מקום לשעה וחצי ביום של דברים

בטח אם מחלקים לחצאי שעות

פשוט בעבודה פחות נעים לעשות פקלים ולהמשיך את היום בלי מקלחת

אז אולי לשמור את הדברים בין עבודה לארוחת ערב?

אפשר

אבל אז מה קורה כשחוזרים למשרד? אני מגיע בשש וחצי, פקלים ריקוד ומקלחת זה כבר שמונה

אפשר לעשות את המקלחת אחרי האוכל אפשר

במקום ההפסקה לפני השינה

אפשר

אוקיי

מה חוץ?

אולי אני מגזים פה בתכנון של היום

לא כל דקה צריך לעשות משהו

הדברים שאני רוצה לעשות:

* פקלים - חצי שעה פעמיים/שלוש בשבוע
* ריקוד - חצי שעה פעמיים/שלוש בשבוע
* גיטרה + שירה - חצי שעה פעמיים שלוש בשבוע
* שאלה - חצי שעה / שעה פעמיים בשבוע
* יוגה - חצי שעה פעמיים שלוש בשבוע

סכהכ זה 5 דברים של חצי שעה פעמיים שלוש בשבוע זה שעתיים וחצי פעמיים שלוש בשבוע או 5 עד 7.5 שעות בשבוע

טוב

זה שעה שעה וחצי ביום

אוקיי

האמת שזה יוצא סבבה

יום אחד פקלים ריקוד ומקלחת

יום אחר שאלה יוגה וגיטרה+שירה

אוקיי

מה חוץ?

נראה לי סבבה בינתיים

רק לא יודע מתי לדחוף את זה

לפני ארוחת צהריים לתת חצי שעה או הכל לפני ארוחת ערב?

שאלה

מה עם המשחק לשיפור המוח? זה כולה עשר דקות, אפשר באיזה הפסקונת בסוף שעה

אוקיי

מה חוץ?

לא יודע

מה איתך?

לא יודע

שבוע הבא קריסמס

מה עושים?

לא יודע

בוא נבדוק אופציות