

## مخطط "الطريقة"

### لاكتشاف ساعتك الذهبية

#### الهدف:

خلال 2-3 أيام ستكتشف وقت ذروتك (أعلى طاقة + أعلى تركيز) لتضع فيه مهمة واحدة عميقة بدل أن يضيع على مهمات أبسط.

#### كيف تستخدمه؟ (30 ثانية)

- اضبط منبهاً كل ساعتين بدءاً من وقت استيقاظك.
- عند رنين المنبه: قيّم بسرعة خلال 10 ثوانٍ:  
الطاقة (1-10) = هل أقدر أبدأ بدون مقاومة؟  
التركيز (1-10) = هل أقدر أعمل 25 دقيقة بلا تشتيت؟
- اكتب محفزاً واحداً فقط: (قهوة/أكل/اجتماع/مشي/نوم...)

**مفتاح سريع للأرقام:** 1-3 منخفض | 4-6 متوسط | 7-8 جيد | 9-10 ممتاز

#### تحليل سريع بعد 2-3 أيام (دقيقة واحدة)

- ابحث عن الأوقات المتكررة ثم صنّفها:  
(ذروة): 8/10 أو أكثر → هنا تضع مهمة واحدة عميقة  
(استقرار): 5-7/10 → هنا تضع اجتماعات/ردود/تنفيذ  
(خمول): أقل من 5/10 → هنا راحة/حركة/مهام خفيفة

- ساعتك الذهبية (BPT): من \_\_\_\_\_ إلى \_\_\_\_\_
- مهمتي العميقة الواحدة فيها: \_\_\_\_\_

#### قاعدة الطريقة:

ممنوع داخل الساعة الذهبية (اجتماعات/رسائل/سوشال/تعدد مهام)

**نسخة للمشغولين جداً** (إذا كان كل ساعتين صعب)

قيّم 4 مرات فقط: بعد الاستيقاظ / قبل الغداء / بعد الغداء / مساءً

# جدول التتبع اليومي

اليوم: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ 20\_\_\_ استيقظت: \_\_\_ نمت: \_\_\_ ساعة

الوقت الطاقة (10-1) التركيز (10-1) محفز آخر ساعتين (كلمة واحدة)

07:00

09:00

11:00

01:00

03:00

05:00

07:00

09:00

11:00

استثناءات اليوم (إن وجدت): سهر / مرض / سفر / ضغط غير معتاد: