

לוח תכנון 'לא לשכוח' שבועי

בחבילה זו מצורף לוח תכנון 'לא לשכוח' שבועי. תכנונו את השבוע שלכם באופן היעיל ביותר בעזרת טכניקות ה'אנטי-שכחה' שלמדתם בקורס זה.

איך להשתמש בלוח התכנון 'לא לשכוח' השבועי הנ"ל.

1. בתחילת כל שבוע הכינו רשימת מטלות ומשימות שעליכם לבצע במהלך השבוע.
2. רשמו את המשימות בהתאם לזמנים המנטליים שלכם.
3. ציינו כיצד בכוונתכם לזכור את המטלה ואיך להפכה למהנה (במילים אחרות, באיזה אופן ניתן ליהנות מביצועה ואיזו תועלת תצמח ממנה).
4. הניחו את לוח התכנון על שולחנכם, במקום בולט לעין, ועברו עליו בתחילת כל יום.



אופס! לאמן את המוח... איך לא לשכוח

לוח תכנון 'לא לשכוח' שבועי

השבוע: 7-14 ביוני 2008

יום	שעה	משימה	איר לזכור	הנאה במטלה
ב'	10:00	לטלפן לאפרת	לדמיין אות 'א' על הטלפון	לפתוח שיחה במחמאה
ד'	16:00	לקחת את שיר	שעון מעורר	לשחק בדרך את
		לשיעור פסנתר	משחק הנעימות	
ו'	11:00	ללכת לבנק	להדביק שטר על הארנק	לשוחח עם האדם
			לילה לפני	שמאורינו בתור