

۱۲ تکنیک برای استفاده بهینه
از لحظه‌ها

مدیریت هوشمند
زمان



تکنیک فلوتایم (Flowtime)

به جای تایمر، با حس و حال خودت کار کن:

برخلاف پومودورو، این تکنیک اجازه می‌دهد طبق ریتم طبیعی تمرکز خودت کار کنی.

مناسب افرادی هست که با تایمر اذیت می‌شن

○ تا وقتی تمرکز داری، ادامه بده.

○ زمان تمرکز تو یادداشت کن.

○ بین کارا یه استراحت ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای بگیر.

○ دفعه بعد بدونی چقدر توان داری.



مراحل اجرای (Flowtime)

✓ یک کار مشخص انتخاب کن
مثلاً:

• نوشتن محتوا

• تحلیل داده

• طراحی آموزشی

✓ شروع کار + شروع تایمر

تایمر رو روشن کن **ولی هیچ زمان مشخصی تعیین نکن**

✓ عمیق کار کن تا تمرکزت افت کنه

وقتی حس کردی:

• ذهنت خسته شده

• تمرکزت افت کرده

• وسوسه وقفه داری

اون لحظه کار رو متوقف کن

✓ زمان رو یادداشت کن

مثلاً:

• ۴۷ دقیقه

• ۷۲ دقیقه

✓ استراحت متناسب

مدت استراحت بسته به زمان کار:

• زیر ۳۰ دقیقه → ۵ دقیقه استراحت

• ۳۰-۶۰ دقیقه → ۸-۱۰ دقیقه

