



WELLBIZ SOLUTIONS • RASILIMALI BURE (FREE DOWNLOAD)

Changamoto ya Maendeleo Binafsi ya Siku 30

Hatua moja ndogo kila siku, kwa mwezi mzima wa ukuaji wa kweli

WIKI YA 1 — KUJITAMBUA

- Siku 1** Andika malengo yako matatu makuu na hatua moja ya leo ya kuyaendea.
- Siku 2** Orodhesha nguvu tatu unazoleta katika timu au kazi yoyote.
- Siku 3** Bainisha tabia moja inayokuzuia kimya kimya kusonga mbele.
- Siku 4** Andika barua fupi kwa "wewe wa baadaye" — unataka kuwa nani baada ya miaka 5?
- Siku 5** Mwombe mtu anayekujua vizuri akupe maoni ya kweli kuhusu wewe.
- Siku 6** Fuatilia jinsi unavyotumia muda wako leo, saa baada ya saa.
- Siku 7** Tafakari: ni jambo gani moja umejifunza kuhusu nafsi yako wiki hii?

WIKI YA 2 — TABIA NA NIDHAMU

- Siku 8** Amka dakika 30 mapema kuliko kawaida.
- Siku 9** Kaa asubuhi nzima bila kuangalia mitandao ya kijamii.
- Siku 10** Kamilisha kazi yako muhimu zaidi mara tu asubuhi.
- Siku 11** Soma kwa angalau dakika 20.
- Siku 12** Andaa orodha ya kazi za kesho kabla ya kulala leo usiku.
- Siku 13** Fanya mazoezi ya mwili kwa angalau dakika 15.
- Siku 14** Tafakari: ni tabia gani mpya iliyokuwa ngumu zaidi wiki hii, na kwa nini?

WIKI YA 3 — MAHUSIANO NA MAWASILIANO

- Siku 15** Wasiliana na mtu ambaye hujazungumza naye kwa muda.
- Siku 16** Fanya mazoezi ya kusikiliza kwa makini katika moja ya mazungumzo leo — bila kukatiza.
- Siku 17** Mpe mtu wa kazi au familia pongezi moja ya dhati.
- Siku 18** Fanya mazungumzo yale uliyokuwa ukiyaepuka.

- Siku 19

Mwombe kocha au mtu mwenye uzoefu ushauri kuhusu changamoto uliyonayo sasa.
- Siku 20

Sema "hapana" kwa jambo moja lisilolingana na vipaumbele vyako.
- Siku 21

Tafakari: kuzingatia mahusiano kumebadilishaje wiki yako?

WIKI YA 4 — UKUAJI NA MAONO

- Siku 22

Weka lengo moja mahususi kwa siku 90 zijazo.
- Siku 23

Bainisha ujuzi mmoja unaotaka kujenga mwaka huu, na njia moja ya kuanza.
- Siku 24

Tumia dakika 30 kujifunza jambo jipya kabisa.
- Siku 25

Rejea barua yako ya "wewe wa baadaye" kutoka Siku ya 4 — kuna la kuongeza?
- Siku 26

Fanya jambo moja leo linalokutisha kidogo.
- Siku 27

Andika mafanikio matatu ya mwezi huu, hata kama ni madogo.
- Siku 28

Panga jinsi utakavyoendeleza tabia moja kutoka katika changamoto hii.
- Siku 29

Shiriki na mtu mwingine uliyojifunza.
- Siku 30

Tafakari mwezi mzima — ni nini kimebadilika, na hatua inayofuata ni nini?

Unataka mafunzo yenye muundo ili kuendeleza kasi hii?

Wellbiz Solutions inatoa mafunzo ya ujasiriamali na maendeleo binafsi, yaliyojengwa kwa uwajibikaji wa kweli.

wellbizsolutions.co.site