



دوگانگی کنترل

خوشحالی با یک اصل شفاف آغاز می‌شود؛ برخی مسائل در کنترل شما و برخی دیگر خارج از کنترل شما هستند.

ائیکتتوس - هنر زندگی کردن

هنگامی که موقعیتی شما را آزار می‌دهد، مواردی را که در کنترل شما و مواردی را که خارج از کنترل شماست شناسایی کنید. نکته: روی مواردی که تحت کنترل شماست تمرکز کنید. نوشتن این موارد روی یک برگه‌ی کاغذ، ابزاری قدرتمند برای داشتن دیدگاهی مؤثر است.

تاریخ	موقعیت
22.09.2020	از اینکه جان با من به دلیل نزدیک بودن ضرب‌العجل پروژه بی‌ادبانه صحبت کرد، ناراحت شدم.
چه مواردی تحت کنترل من نیست؟	چه مواردی تحت کنترل من است؟
- رفتار و انتخاب‌های جان.	- کامل کردن پروژه. - برقراری ارتباط با جان. - در میان گذاشتن موضوع با مدیریت در صورت لزوم.
23.09.2020	از سروصدای همسایه‌ها به دلیل کار ساختمانی ناراحت‌ام.
چه مواردی تحت کنترل من نیست؟	چه مواردی تحت کنترل من است؟
- سروصدای دستگاه‌ها و ماشین‌آلات. - تمایل همسایه برای تعمیر خانه.	- استفاده از هدفون‌های کاهش صدا - درخواست از آن‌ها برای کم کردن سر و صدا در هنگام عصر. - رفتن به سفر تا زمانی‌که کار آن‌ها به پایان برسد.
چه مواردی تحت کنترل من نیست؟	چه مواردی تحت کنترل من است؟



روز و تاریخ: سه‌شنبه - 24.09.2020

رویدادنگاری روزانه

سه چیز که قدرتان‌شان هستم	سه کاری که می‌خواهم انجام دهم
۱. تا الان که ساعت ۹ صبح است فضولات گربه روی فرش دیده نمی‌شود. ۲. همسایه‌ها امروز کار ساختمانی ندارند. ۳. بسته‌ای که از آمازون سفارش داده‌ام به موقع رسید.	۱. می‌خواهم مقداری پودینگ یورکشایر بپزم. ۲. پس از سختی دوش آب سرد دو روز پیش، یک دوش آب داغ بگیرم. ۳. ویرایش این کلاس در skillshare را نهایی کنم.
روز چه موردی در کنترل من است که امروز را فوق‌العاده می‌کنند؟ دورکردن حواس‌پرتی و پرداختن به کار	ایده‌هایی برای پروژه‌های آزمایشی روزه‌گرفتن متناوب با بازه‌های غذایی ۴ ساعته
اگر آگاهانه‌تر، آزادانه‌تر و شجاعانه‌تر زندگی می‌کردم چه کاری انجام می‌دادم؟ از مسئولم درخواست ترفیع می‌کردم.	مهم‌ترین چیزی که باید روی آن تمرکز کنم ...من
یک فرد فوق‌العاده، با اخلاق کاری بسیار قوی‌ام.	پایان‌رساندن فایل‌های دانلودی کلاس skillshare

سه برد امروز	چیزی که یاد گرفتم
۱. به پایان‌رساندن تمامی وظایف روزانه ۲. دوری از کلیه‌ی حواس‌پرتی‌ها ۳. داشتن یک شب خوب و آرام	داشتن یک دفتر رویدادنویسی کاری زمان‌دار می‌تواند بهره‌وری را افزایش دهد.
شب نظریه/تجرباتی از امروز روزه‌داری خوب پیش رفت. فقط هنگام ظهر کمی احساس گرسنگی کردم.	آیا در مقابل چیزی مقاومت می‌کنم؟ می‌توانستم دفتر را تمیز کنم، ولی تنبلی کردم.
داستان کوتاهی از امروز یک دوست قدیمی در فیسبوک پیام داد و درخواست کرد کاری برایش انجام دهم. بعد از اینکه گفتم سرم شلوغ است بسیار ناراحت شد. در آینده اطمینان حاصل می‌کنم که توانایی‌هایم را به رانگان در اختیار دوستانم قرار ندهم. ظاهراً ایجاد عادت می‌کند و می‌تواند منجر به موقعیت‌های ناخوشانید شود.	بخش موردعلاقه‌ی روز یک پای سیب خانگی فوق‌العاده خوردم.
اقدامات مؤثری که فردا می‌توانم انجام دهم آرشيو تمامی پروژه‌های قدیمی و آزاد کردن فضا	درخواست‌هایی از ضمیر ناخودآگاه خانه‌ی رویایی‌ام.