

ثلاثم نامز هب CG Klock

New-Age time-management



انایاپ و یریگ هزادنا عورش یارب هدش داجیا نامز ادخ 1

(تعاس) تدم هاتوک یارب (هب CG Klock) هب ناب‌هگن ناب‌هگن
: (24h V 21H) زا اب هس‌یاقم رد) اه تعاس هیقب نیزگیاج، نامز تی‌یریدم

تسا هیناث 21 هقیقد 1 > 21 هقیقد تسا تعاس 1 > تعاس 21 تسا زور کی
کیلک 21 شلف 1 > دنزیم کم‌شچ 21 تسا ندز کلپ 1 > دنزیم کم‌شچ 21 یاراد هیناث 1 >

C-G Klock	D	h	m	s	b	f	c
1 D Day	1						
21 h hour	1	21					
21 m minute	1	21	441				
21 s second	1	21	441	9,261			
21 b blink	1	21	441	9,261	194,481		
21 f flash	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	
21 c click	1	21	441	9,261	194,481	4,084,101	85,766,121

طخ 3 شیامن محفص کی زا هدافتسا یچم تعاس و تعاس

14H-12M-16S

تفرگ تروص هیناث 16، هقیقد 12، تعاس متفه 14: طخ 1

207 DY - 4 DW

متفه زور متفه 4، لاس زا زور متفه 207: طخ 2

Y1 - M8 - W2 - D4

4 زور - Week 2 - 8 هام - 1 لاس: طخ 3

1 لاس هام یرتشم رد 2 متفه زا متفه طساوا: ای

1 زور زور: متفه، یرادگمان

متفه 5 زور متفه طساوا 3 زور 2 زور

بوخ زور نایاپ

زور متفه 7 زور متفه 6 زور متفه 5 زور متفه 4 زور 3RD زور 2 زور 1ST

Wednes- * هب‌نش‌هس * هب‌نش‌ود * هب‌نش‌کی

* هب‌نش * هعج * هب‌نش‌چ‌نپ * زور

The ... دینک کیلک ار شیامن نامز و شلف، ندز کم‌شچ زین تعاس-فقوت

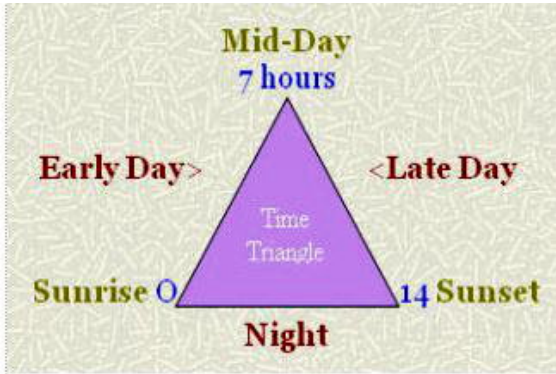
هب دیسرپب ار دوخ زاس تعاس. دوش هداد شیامن س‌ش‌توب‌تص و یچم تعاس، تعاس تسا هب CG Klock
(..، رت‌مونورک، باسج نیشام، تعاس، 21H تعاس) 1 امش

73 ره. تسا هدش میظنت بات‌فآ عولط رد بش نیرت هاتوک زا سپ لاس ره O تعاس

ه‌فرص - Daylight . (رد یی‌وج ه‌فرص زور رون) تسا ددجم می‌ظنت ت‌عاس 0 (لاس کی ی‌ضرع 5X) اه‌زور .
ت‌سا نک‌مم هک بات‌فآ عولط هب کی‌دزن نا‌ونع ن‌دروآ ت‌سد هب یارب تسا زاین دروم رد یی‌وج .
ت‌سا م‌لاس وی‌عی‌بط بات‌فآ عولط رد ن‌ت‌فرگ .



ثلث‌م نامز



دی‌ش‌روخ عولط 0 ت‌عاس : زور عورش

ت‌عاس 7 ت‌عاس 0 - 7 زا هی‌لوا یاه زور

زور ط‌سا‌وا ت‌سا

ت‌عاس 14 ت‌عاس 7-14 ت‌سا ری‌د زور

بورغ ت‌سا

ت‌عاس 14-21 ت‌سا بش

ت‌سرپ تب ت‌عاس 24H / هب 21H CG Klock ه‌سی‌اقم

ثلث‌م نامز

> دی‌ش‌روخ عولط ت‌عاس 0 رد دوش یم عورش زور

> ت‌عاس 0 - 7 زا هی‌لوا یاه زور

> زور ط‌سا‌وا ت‌سا ت‌عاس 7

> ت‌عاس 7-14 ت‌سا ری‌د زور

> بورغ ت‌عاس 14

.ت‌سا ت‌عاس 14-21 ت‌سا بش

ت‌سرپ تب ت‌عاس ت‌عاس 24 *

ت‌عاس 6

حبص 6 - 12

رهظ 12

رهظ زا دعب 12-18

بش 18 - 22

بش 22 - 24 + 1 - 6

22-6 بش نی‌عم ت‌عاس رد ی‌ش‌وم‌اخ‌وی‌ماظن تم‌وک‌ج تاررقم بش ت‌عاس 14-21 بش نی‌عم ت‌عاس رد ی‌ش‌وم‌اخ‌وی‌ماظن تم‌وک‌ج تاررقم بش

ی‌ماظن تم‌وک‌ج بش



ی‌زغم تردق ناس‌نا .ه‌ناب‌بش هب هدشن ی‌حارط ناس‌نا ندب .
ه‌دافت‌سا ءوس ه‌ناب‌بش ی‌گدنز هوی‌ش کی دا‌ج‌یا یارب ار دوح
ی‌من دی‌فم رای‌س‌ب ی‌تم‌الس یارب ت‌سا ی‌گدنز هوی‌ش نی‌ا
دشاب .
ت‌سا زاین دروم بوخ ی‌تم‌الس یارب ی‌ماظن تم‌وک‌ج بش

(Pagan- ت‌عاس ت‌عاس 24 ، ت‌عاس 6-22) ت‌عاس 14-21 ی‌ماظن تم‌وک‌ج بش رد ت‌عاس 7 A
وی‌گ‌دول‌آ ش‌هاک ، فرص‌م شور ی‌ژرنا ش‌هاک ، ت‌سا بوخ ی‌تم‌الس یارب .ت‌سا ی‌راب‌جا
قی‌وش‌ت ، ت‌لود هب ه‌نیزه ش‌هاک ، ت‌یان‌ج و مرچ ش‌هاک .ت‌سا ش‌حو ت‌ای‌ح زا ت‌ظاف‌ح
ب‌رض .