

ورقة اليوم الواحد: أعد ضبط مشروعك

sherifalkady.com

/blog/fix-your-entire-life-in-1-day

Sherif Al-Kady • Marketing

Systems

تطبيق بروتوكول (2025) Dan Koe على صاحب المشروع والمسوق. بالقلم، لا على الشاشة. الأسئلة هنا، والصفحات الطويلة على ورقك أنت.

الجزء 1 • الصباح • 75 دقيقة

الحفر النفسي • 12 سؤالاً في ثلاث كتل، الخسارة قبل المكسب

الاستياء • ما يؤلم الآن

الرؤية المضادة • Anti-Vision • بعد 3 سنوات لو لم

الرؤية • Vision • لو نجح بحق

- 1 ما الرقم في مشروعك الذي تتجنب النظر إليه؟ يتغير شيء
- 2 ما المهمة التي تؤجلها منذ أكثر من شهر، وماذا يمنعك تحديداً؟
- 3 ماذا يقول عملاؤك عنك ولا تحب سماعه؟
- 4 ما الذي تفعله لأنه «المفروض» لا لأنه ينفع؟
- 5 كيف يبدو مشروعك بعد 3 سنوات لو استمر كل شيء كما هو؟ اكتب المشهد.
- 6 من ستكون أنت فيه؟ ساعات العمل، الدخل، علاقتك بالعمل.
- 7 ما أسوأ سطر في هذه الصورة؟ ضع تحته خطاً.
- 8 ما الرقم الواحد الذي يثبت أن المشروع نجح؟
- 9 من العميل الذي تريد المزيد منه، ومن الذي تريد أقل منه؟
- 10 ما الذي يجب أن تتوقف عن فعله ليحدث ذلك؟
- 11 ما المهارة الواحدة التي لو أتقنتها لتغير كل شيء؟
- 12 ما أول خطوة تتخذها قبل أن تنام اليوم؟

الجزء 2 • النهار • 3 منبهات

كسر الطيار الآلي • Autopilot • سجل ولا تصحح، المساء يقرأ

عند كل منبه:

1. ماذا كنت أفعل في الدقائق العشر الأخيرة، ولمن؟
2. هل يخدم الرؤية أم الرؤية المضادة؟

المنبه 3 17:00

المنبه 2 14:00

المنبه 1 11:00

الجزء 3 • المساء • 45 دقيقة

لوحة الستة صناديق • اقرأ كل شيء مرة، ضع دائرة حول 3 جمل آلمتك و3 جذبتك، ثم املأ

الرؤية المضادة

ما أهرب منه (من السؤال 7)

الرؤية

الرقم الذي يثبت النجاح (من السؤال 8)

هدف 12 شهراً

رقم وتاريخ. محدّد وصعب (Locke & Latham, 2002)

مشروع 30 يوماً

أصغر مشروع يحرك رقم السنة

رافعة الغد

إذا كانت الساعة فسوف (Gollwitzer, 1999)

القيود

ساعات في الأسبوع، سقف الميزانية، ما لن أفعله

بعد اليوم • 20 دقيقة كل أسبوع

المراجعة الأسبوعية: الرقم

مقابل هدف السنة، وتعديل واحد على مشروع الشهر أو رافعة الغد.

الأسبوع 1

الرقم: • التعديل:

الأسبوع 2

الرقم: • التعديل:

الأسبوع 3

الرقم: • التعديل:

الأسبوع 4

الرقم: • التعديل: