

فهرست

۶ گیج شده‌ای؟!

روزی به هم‌ریخته و آشفته

آزمون ۱ ایراد کارت کجاست؟

هفت دلیل برای مرتب بودن

ما این کار را انجام دادیم!



۱۶ در مدرسه

اصول کوله‌پشتی

کاغذهای تمام‌نشدنی

نظم‌دهنده‌ها

کوله‌پشتی‌ات را از نو بچین

کوله‌پشتی‌ات را تمیز نگه دار

تغییر اساسی کمد مدرسه

عاشق کمدت باش

وسایلت را سر جایشان بگذار

پایان سال



۳۰ در خانه

بحران بی‌نظمی

آزمون ۲ بی‌نظمی واقعاً چیست؟

هوشمندانانه شروع کن

وسایلت را دسته‌بندی کن

بدو بدو حراجش کردم

بخشش‌های بزرگ



در منطقه بندی‌ها ۴۲

- پنج منطقه
- منطقه‌ی درس خواندن
- میز مرتب
- منطقه‌ی سرگرمی
- آزمون ۳ چیدمان قفسه‌ها
- منطقه‌ی لباس‌ها
- منطقه‌ی آماده شدن
- منطقه‌های مشترک
- دو خانه
- مرتب نگهدار



اهمیت زمان ۴۴

آزمون ۴ لحظات سخت و دشوار

آزمون زمان سنجی

جنون صبحگاهی

اضطراب درس خواندن

آزمون ۵ بماند تا بعد؟

پشت گوش انداختن

تقسیم بندی کن

غول امتحان!



برنامه ریزی هوشمندانه ۸۲

آزمون ۶ آیا برنامه‌ات زیادی شلوغ است؟

زمان را ردیابی کن

چه چیزی را می‌توانی از برنامه‌ات حذف کنی؟

چگونه کاری را کنار بگذاری؟

ده راه برای «نه» گفتن

یک روز تازه

دوشنبه	
۶:۳۰	آمدن به بیرون شروع روز
۱۰:۰۰	گزارش کتاب
۱۲:۰۰	ناهار ☺
۱۶:۰۰	تمرین والیبال
۱۷:۳۰	عصرانه
۱۸:۳۰	کارهای روزمره
۱۹:۰۰	تکالیف
۲۰:۰۰	شام 🌙