

عضو اتحادیه پاسارگاد بار | سناباد | احمدآباد | بهشتی | کوهسنگی | شهر، شهرستان | مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجریه انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد) | ۳۸۴۶۳۷۱۱ | ۳۸۴۶۳۷۱۲ | ۳۸۴۶۳۷۱۰ | ۳۸۴۶۲۵۲۵

<p><b>خرید و فروش</b> <b>جاده شاندیز</b> ویلا شهر زعفرانیه، درخت بید جلدک، صفی آباد و سوران ۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷ ۳۵۵۱۱۴۴۰-۱</p>	<p><b>املاک مشهد</b> </p>	<p><b>کارگر حرفه ای</b> حمل ساید، گاو مندوق، جابجایی اثاث (وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸ ۰۱۴۰۲۰۱۶۶۳</p> <p><b>جرثقیل - لیفتراک</b></p>	<p><b>الماس بار</b> تخفیف ویژه ۱۵۰ ضمانت تمام نقاط (شهر شهرستان) خاور مسقف، نیسان، وانت کارگر ماهر - بدون حاشیه ۰۹۳۳۱۱۵۱۷۰۰ ۳۸۵۲۳۰۳۰</p>	<p><b>حمل و نقل</b> </p> <p><b>اتوبار و وانت بار</b></p>	<p><b>تعمیر لباسشویی و ظرفشویی</b> فقط لباسشویی ۰۹۰۱۶۱۸۶۵۶۶ تعمیر در محل، فوری ۰۱۴۰۳۰۰۹۵۵</p>	<p><b>آنتن</b> <b>آنتن آسمان</b> ارزانتر از همه جا نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون گیرنده دیجیتال، فروش و نصب پایه دیواری تلویزیون LED و LCD تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع سیار فوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰ قاسم آباد، وکیل آباد، آرادشهر و احمدآباد ۰۹۲۳۳۰۰۹ فردوسی، فرامرکز ۳۵۲۴۰۳۶۰ سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد، دانشگاه ۳۵۲۴۸۳۵۴ ۱۴۰۰۱۶۸۸۰۱</p>
<p><b>موسسه خیریه</b> <b>عدالت گستر بهارستان</b> خانه کل نرگس و بوستان مهدی (مچ) تلفن: ۳۳۸۶۵۲۶۵</p>	<p><b>زمین</b> </p>	<p><b>جرثقیل دوستان</b> شیانگه روزی جرثقیل سبک و سنگین ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷ ۰۱۴۰۲۰۱۶۶۳</p>	<p><b>ملت بار مشهد</b> خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰ ۰۱۴۰۳۰۱۶۶۳</p>	<p><b>کارگرتک</b> حمل ساید، گاو مندوق، جابجایی اثاث (وانت، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۳۰ ۰۱۴۰۳۰۱۶۶۳</p>	<p><b>www.37010.ir</b> صرفه جویی در زمان</p>	<p><b>پنیرش تلفنی</b> </p>
	<p><b>صفی آباد - جلدک</b> چاهشک - خرید نقدی یک روزه طوبیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷ ۰۱۴۰۲۰۱۶۶۳</p>					

## ۹ روش برای افزایش کارایی

### صبح ها فقط به خودت توجه کن



۱ صبحانه خوب بخور و ورزش کن



۲۰٪

### قانون ۸۰-۲۰

۲ ۲۰ درصد از کارهای روزانه ۸۰ درصد نتایج را دارند.



### نصف لیست کارهای روزانه را جدا کن

۳ کیفیت انجام کارها خیلی مهمتر از انجام دادن کارهاست.



### به خودت استراحت بده

۴ بین ساعات کاری به خودت استراحت بده



### کارهای پرفشار را قبل از ناهار انجام بده



۵ کارهای پر فشار نیاز به آمادگی ذهنی دارند



### استفاده درست و بهینه از اینترنت

۶ کارهای بیهوده با اینترنت باعث حواس پرتی در هنگام کار می شود.



### روی یک کار تمرکز کن

۷ از انجام دادن چندکار در یک زمان پرهیز کن.



### تنبلی را با بهره وری اشتباه نگیر

۸ تنبلی مهمترین دلیل کاهش بهره وری است



### سیستم سازی

۹ برای کارهای روزانه بر اساس اولویت و زمان سیستم سازی کن.

