

ציון שבועי

8.3 /10

מדד חיים טובים

משלב 70% משמעות ו-30% אושר

השבוע מהשבוע 0.6



משמעות

82 /100

עד כמה חיית השבוע בהתאם לערכים שלך

30 מהשבוע שעבר



אושר

74 /100

הנאה, רגשות חיוביים וסיפוק יומיומי

9 מהשבוע שעבר



התקדמות לעבר היעד

78%

כמה צעדים ביצעת מתוך התזמנית השבועית

10% מהשבוע שעבר



הלימה לערכים

86%

עד כמה ההחלטות שקבלת תאמו למה שבאמת חשוב לך

4% מהשבוע שעבר



אנרגיה ומסוגלות

71 /100

תחושת כוח, מוטיבציה ואמונה בעצמך

4 מהשבוע שעבר



מערכות יחסים

80 /100

איכות הקשרים והזמן עם האנשים החשובים

7 מהשבוע שעבר



מודעות עצמית

76 /100

רמת ההתבוננות, הצצ, הצ'ק-אינים והלמידה האישית

5 מהשבוע שעבר



בריאות והרגלים

84 /100

שינה • תנועה • תזונה והאוששות

6 מהשבוע שעבר



מדד עקביות

85%

כמה ימים ביצעת צ'ק-אין רציף השבוע

1 יום מהשבוע



תובנות AI

- זיהוי דפוסים**
השבוע בלט שאפשר ההחלות את הבוקר בתנועה, גם רמת המשמעות והפרדוקטיביות עלו לאורך היום.
- נקודת חוזקה**
אתה מצליח להמשיך כשהמשימות מחוברות לענף אישי ברור והדאק רק לרשימת מטלות.
- נקודת תקיעות**
באמצע השבוע ניכדה ירידה באנרגיה שגרמה לדחייה טעולות משמעותיות
- המלצת AI לשבוע הבא**
להשבוע כל יום ב-20 דקות של משימת המשמעות החשובה ביותר לפני הודעות ומיילים.

ניצחונות של השבוע

- קיימת את רוב ההתחייבויות לצמצם.
- השקעת זמן משמעותי בלמידה ובהפתחות.
- יצרת שיחה משמעותית שחיזקה קשר חשוב.

חלוקה לפי תחומי חיים



- משמעות וצמיחה אישית
- בריאות והרגלים
- מערכות יחסים
- קריירה ועשייה
- פנאי והנאה
- תרומה והשפעה

הדברים שעבדו

- בוקר קבוע וממוקד
- תנועה יומיומית
- שיחות משמעותיות
- למידה וההפתחות

מה מעכב אותי

- דחינות במשימות חשובות
- עומס וסצנרים בלתי מתוכננים
- הסחות דעת בטלפון

יעד אחד לשבוע הבא

להשלים 5 צ'ק-אינים רצופים ולהקדם צעד אחד בפרויקט המרכזי.

