فیبر بالا و پروتئین‌های مغذی اختصاص دهم.

- در هر هفته هر روز ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنم.
- هر هفته به ۱۰ نفر کمک می‌کنم و هر هفته ده ارباب رجوع را پذیرش می‌کنم.
هر شب برای روز بعد برنامه کامل و مدونِ خود را پایه‌ریزی می‌کنم. تاریخ تولد، سالگرد ازدواج و مناسبت‌های کاری کارمندان را به یاد خواهم داشت.
- اخبار و رویدادهای افراد مهم را دنبال می‌کنم.

رفتارهایی که باید گسترش یابند

- هم‌تیمی‌های من که بسیار موفق هستند را باید بشناسم، کارهای مدیریتی را برعهده بگیرم. زود به اداره بروم و مرتب و دقیق باشم.

رفتارهایی که باید آن‌ها را متوقف کنم

- گوش‌دادن به اخبار در ماشین و بیش از دو ساعت تلویزیون نگاه کردن.
- رفتن به قرارهای بی‌فایده و قراردادن کاری که اولویت‌های مرا به هم می‌ریزد.
- حرف‌زدن با همکاران، شکایت در مورد اقتصاد، بازار، اعضای تیم و یا مشتریان.
- برقراری تماس‌های بی‌مورد و تلف‌کردن دو ساعت در فیسبوک و تلگرام.
- بعد از ساعت ۷:۳۰ شام خوردن و مصرف زیاد نوشابه و تنهایی نهارخوردن.

تغییرات بسیار عالی و گسترش رو به بهبود برنامه‌های روزانه

رفتار، عادت و نظم	اصلاحات رو به بهبود
مغز و ذهنم را باید تقویت کنم	روزانه ۳۰ دقیقه تا وقتی که قهوه آماده می‌شود، به برنامه‌های انگیزشی رادیو گوش دهم.
پذیرش ارباب رجوع در طول هفته	سه شنبه ساعت ۲ تا ۵ عصر و چهارشنبه ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر
انجمن قدرت‌های ذهن که هر دو هفته یک بار برگزار می‌شود، عضو شوم و عضویتم، را تکمیل کنم	ارتباطات اجتماعی و مفید