

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Pse disa njerëz vonohen gjithmonë? Zakone të përditshme që ua humbin kohën pa e kuptuar – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/pse-disa-njerez-vonohen-gjithmone-zakone-te-perditshme-qe-ua-humbin-kohen-pa-e-kuptuar/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	online

KOHA

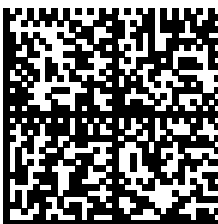
KAPUR NGA NE	5 tetor 2026, 07:37:45 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	5 tetor 2026, 07:09:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c405ec16965f73d242579765f2ab1b959dffee207e5c1e377ee202d95b20a7a7
TEKSTI	0c42657550b20e1c79b277b14a9535a15d1480da807b47f638fa798e8606ff9f
PAMJA	e2be6bb471388611da1dcdfecbb64a5b02023f99ed92374c27d98cb3f0bb2480

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	e8e68fd32c3708d41861820b7d8479bc46e549a143d04e6f247eaa8eb133b9cd
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/e8e68fd32c3708d41861820b7d8479bc46e549a143d04e6f247eaa8eb133b9cd>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



1. Nënvlërësimi i kohës së nevojshme

REKLAMË

Njerëzit shpesh gabojnë duke menduar se mund të kryejnë një detyrë më shpejt sesa realisht. Ky është një paragjykim mendor i zakonshëm.

2. Shfrytëzimi maksimal i çdo momenti

Mendojnë se çdo minutë është e arsyeshme të përdoret, por kjo zakonisht rezulton në vonesa të pashmangshme.

3. Humbje kohe gjatë tranzicioneve

Momente të shkurtëra si dushi apo zgjedhja e veshjeve shpërqendrojnë dhe shtojnë vonesë.

4. Rituale të gjata para nisjes

Kontrolloni dyert, ushqeni kafshët, rivendosni termostatin, këto rituale tepër të detajuara ju mbajtën pas orarit.

5. Personalizimi i kohës

Mendimi se “koha është elastike” është tipik për personalitete krijuese që nuk funksionojnë sipas orareve të rrepta.

6. Ngjitja emocionale ndaj çastit

Vonesat ndodhin shpesh sepse po përietoimë momentin dhe nuk duam ta

5 Aksident i rëndë në Greqi, dy shqiptarë humbin jetën pas përplasj...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

REKLAMË



lëmë pas, të paktën emocionalisht.

7. Optimisti magjik

Shpesh besohet se do kapësh çdo sinjal të gjelbër ose do gjesh vend parkimi lehtësisht, një njëherit iluzion që çon në skedë me vonesa.

8. Përdorimi i teknologjisë “shumë tërheqëse” në mëngjes

Kontrolloni telefonin herët dhe humbni ndjesinë e kohës teknologjia shpesh na dezorienton.

9. Mosparaqitja ndaj orës derisa është vonë

Disa evitonin të shikojnë orën derisa tensioni i angushtimit i përplas në realitet strategji psikologjike për të shmangur momentin pikatës.

10. Përfshirja e urgjencës nga të tjerët

Shumë njerëz reagojnë vetëm kur dikush tjetër ka presion mbi ta mungon kontrolli i vetë-fiksuar.

11. Mosridizejtimi i rutinave me ndryshimin e jetës

Shpesh mbajmë zakone me vite, të cilat nuk i përshtaten ritmit të ri jetësor; ndryshimet kërkojnë, por është e vështirë t'i ndërmarresh.

Për të luftuar vonesat kronike, gjeni fillimisht zakonet që humbasin kohë pa e kuptuar. Pastaj ndërmerrni hapa të vegjël: shtoni kohë për çdo aktivitet (lini rezerva), shmangni përdorimin e telefonit në mëngjes, reduktoni ritualet para daljes dhe ridizajni rutinën në përputhje me realitetin aktual. Duke u bërë të vetëdijshëm për këto zakone dhe duke i zëvendësuar me veprime më efektive, mund të përmirësoni ndjeshëm ndërgjegjen dhe menaxhimin e kohës.

#pune

#vone

#vonohesh

#zakone

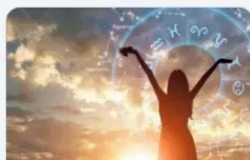


WRITTEN BY
Redaksia Web

Gazetar/e · Vizion Plus

Të gjithë artikujt →

Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

“Një surprizë e vogël mund të ndryshojë...

Redaksia Web

5 Tet
08:16



LIFESTYLE

Horoskopi i ditës, çfarë pritet të ndodh...

Redaksia Web

4 Tet
08:18



LIFESTYLE

Stresi dhe inflamacioni mund t...

Redaksia Web

3 Tet
22:53

REKLAMË

Lini një koment

Komenti juaj *

Me respekt — komentet moderohen nga redaksia.

Emri *

E-mail *

Nuk publikohet kurrë.

☐ Ruaje emrin dhe e-mailin tim në këtë shfletues për herën tjetër që komentoj.

Posto komentin

REKLAMË



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë
Vendi
Bota
Kronikë
Lifestyle

Programe

Programe
Seriale
Guida TV
Video
Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh
Karriera
Kontakt
Reklamo me ne
Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit
Privatësia
Cookies
Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.