

Дневник за управление на времето

Дневник с насоки за 30 дни

Таблица / Дневник

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Преди да започнете задача, запишете датата, името на задачата, категорията и прогнозната продължителност
 - След завършване, запишете действителната продължителност и оценете енергията/фокуса си (Висок, Среден, Нисък)
 - Отбележете резултата -- какво е свършено, какво е блокирано, какво трябва да се пренесе
 - Преглеждайте седмично: търсете модели в надценените или подценените задачи и периодите на нисък фокус
 - Използвайте общите стойности по категории, за да видите къде наистина отиват часовете ви всяка седмица



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

[illegible]

[illegible]

[illegible]