

---



# Deník řízení času

---



Řízený deník na 30 dní



Tabulka / Záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

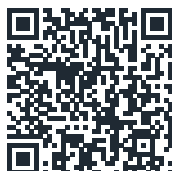
# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Před zahájením úkolu zaznamenejte datum, název úkolu, kategorii a odhadovanou dobu trvání
  - Po dokončení запиšte skutečnou dobu trvání a ohodnoťte svou energii/soustředění (Vysoká, Střední, Nízká)
  - Poznamenejte výsledek — co se podařilo, co se zaseklo, co přenést na další den
  - Týdně si záznamy projděte: hledejte vzorce v nadhodnocených nebo podhodnocených úkolech a obdobích slabého soustředění
  - Využijte součty kategorií k zobrazení toho, kam vaše hodiny skutečně směřují každý týden



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat



























































