

---



# Tidsstyringsdagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Inden du starter en opgave, log dato, opgavenavn, kategori og dit estimerede tidsforbrug
  - Når du er færdig, registrer den faktiske varighed og vurder dit energi-/fokusniveau (Høj, Mid, Lav)
  - Notér resultatet — hvad blev gjort, hvad blev blokeret, hvad skal videreføres
  - Gennemgå ugentligt: se efter mønstre i over- eller underestimerede opgaver og perioder med lavt fokus
  - Brug kategoritotaler til at se, hvor dine timer virkelig går hen hver uge



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog



























































