


Time Management Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Tabla / Registro



Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Before starting a task, log the date, task name, category, and your estimated duration
 - After finishing, record the actual duration and rate your energy/focus (High, Med, Low)
 - Note the outcome — what got done, what got blocked, what to carry forward
 - Review weekly: look for patterns in over- or under-estimated tasks and low-focus periods
 - Use category totals to see where your hours are really going each week



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

