

---



# Ajanhallintapäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Taulukko / Loki



Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

- 
- Ennen tehtävän aloittamista kirjaa päivämäärä, tehtävän nimi, kategoria ja arvioitu kesto
  - Valmistumisen jälkeen merkitse todellinen kesto ja arvioi energiasi/keskittymisesi (Korkea, Keskitaso, Matala)
  - Merkitse lopputulos — mitä saatiin valmiiksi, mikä jäi jumiin, mitä siirretään eteenpäin
  - Tarkastele viikoittain: etsi kaavoja yli- tai aliarvioituissa tehtävissä ja matalan fokuksen jaksoissa
  - Käytä kategoriasummia nähdäksesi, mihin tuntiasi todella menevät joka viikko





























































