


Időgazdálkodási napló



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Egy feladat megkezdése előtt naplózza a dátumot, a feladat nevét, kategóriáját és a becsült időtartamot
 - Befejezés után rögzítse a tényleges időtartamot, és értékelje energiáját/fókuszát (Magas, Közepes, Alacsony)
 - Jegyezze fel az eredményt — mi készült el, mi akadt el, mit kell továbbvinni
 - Tekintse át hetente: keresse a mintázatokat a túl- vagy alulbecsült feladatokban és az alacsony fókuszú időszakokban
 - Használja a kategória-összesítéseket, hogy lássa, hová mennek valójában az órái minden héten



