


Time Management Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Tabella / Registro



Creato con LoomJournals



Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- 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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

