


Tidsstyringsjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Før du starter en oppgave, loggfør dato, oppgavenavn, kategori og estimert varighet
 - Når du er ferdig, registrer faktisk varighet og vurder energi/fokus (Høy, Middels, Lav)
 - Noter utfallet — hva som ble gjort, hva som ble blokkert, hva som må føres videre
 - Gå gjennom ukentlig: se etter mønstre i over- eller underestimerte oppgaver og perioder med lavt fokus
 - Bruk kategoritotaler for å se hvor timene dine virkelig går hver uke



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

