


Jurnal de Gestionare a Timpului



Jurnal ghidat de 30 zile



Tabel / Registru

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Înainte de a începe o sarcină, notează data, numele sarcinii, categoria și durata estimată
 - După finalizare, înregistrează durata reală și evaluează-ți energia/concentrarea (Ridicată, Medie, Scăzută)
 - Notează rezultatul — ce s-a realizat, ce a fost blocat, ce trebuie continuat
 - Revizuieste săptămânal: caută tipare în sarcinile supra- sau subestimate și perioadele de concentrare scăzută
 - Folosește totalurile pe categorii pentru a vedea unde se duc cu adevărat orele tale în fiecare săptămână



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

