


Дневник тайм-менеджмента



Дневник на 30 дней




Таблица / Журнал

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Перед началом задачи запишите дату, название задачи, категорию и плановую длительность
 - После завершения укажите фактическую длительность и оцените энергию/фокус (Высокий, Средний, Низкий)
 - Отметьте результат — что сделано, что заблокировано, что переносится
 - Еженедельно анализируйте: ищите паттерны в недо- или переоценённых задачах и периодах низкой концентрации
 - Суммируйте часы по категориям, чтобы видеть, куда реально уходит ваше время за неделю



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

