

---



# Dennik riadenia casu

---



30-dňový sprievodný denník



Tabuľka / Záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

---

# Ako používať tento denník

---

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšite slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

- 
- Pred začatím ulohy zaznamenajte datum, názov ulohy, kategóriu a odhadované trvanie
  - Po dokončení zaznamenajte skutočné trvanie a ohodnotte svoju energiu/sústredenie (Vysoká, Stredná, Nízka)
  - Zaznamenajte výsledok - čo sa podarilo, čo sa zablokovalo, čo preniesť ďalej
  - Prezerajte týždenne: hľadajte vzorce v nadhodnotených alebo podhodnotených ulohách a obdobiach nízkeho sústredenia
  - Použite sučty kategórií na zistenie, kam vaše hodiny naozaj smerujú každý týždeň



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka



























































