




Журнал управління часом



Щоденник з вправами на 30 днів



Таблиця / Журнал



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Перед початком завдання запишіть дату, назву завдання, категорію та оціночну тривалість
 - Після завершення зафіксуйте фактичну тривалість та оцініть енергію/фокус (Високий, Середній, Низький)
 - Зазначте результат -- що було зроблено, що заблоковано, що перенести далі
 - Переглядайте щотижня: шукайте закономірності в переоцінених чи недооцінених завданнях та періодах низького фокусу
 - Використовуйте підсумки за категоріями, щоб бачити, куди реально йдуть ваші години щотижня



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

