

# Nhật Ký Quản Lý Thời Gian

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Bảng / Nhật trình

Được tạo bởi LoomJournals

# Cách sử dụng nhật ký này

---

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

- 
- Trước khi bắt đầu một nhiệm vụ, ghi lại ngày, tên nhiệm vụ, danh mục và thời gian ước tính
  - Sau khi hoàn thành, ghi lại thời gian thực tế và đánh giá năng lượng/sự tập trung (Cao, Trung bình, Thấp)
  - Ghi chú kết quả — những gì đã hoàn thành, những gì bị chặn, những gì cần chuyển tiếp
  - Xem lại hàng tuần: tìm kiếm các mô hình trong nhiệm vụ ước tính quá cao hoặc quá thấp và giai đoạn tập trung thấp
  - Sử dụng tổng số theo danh mục để xem thời gian của bạn thực sự đi đâu mỗi tuần



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này



























































