



---



# 时间管理日记

---



30 天引导式日记



表格 / 日志

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 开始任务前记录日期、任务名称、类别和预估时长
  - 完成后记录实际时长并评估精力/专注（高、中、低）
  - 记录结果——完成了什么、什么被阻碍、什么需要继续
  - 每周回顾：寻找高估或低估任务以及低专注时段的模式
  - 使用类别总计查看您每周的时间真正花在了哪里



扫描获取本日记的详细使用指南





















时间管理日记

日期	任务	类别	预估时间	实际时间	精力与专注	结果



















日期	任务	类别	预估时间	实际时间	精力与专注	结果

















