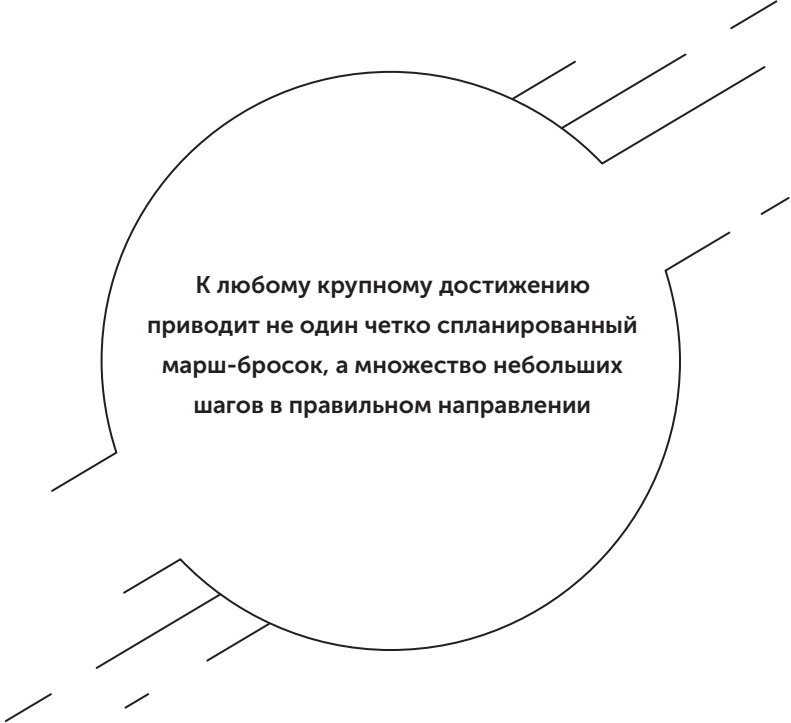


# СПРИНТ



**К любому крупному достижению  
приводит не один четко спланированный  
марш-бросок, а множество небольших  
шагов в правильном направлении**

НИДО КУБЕЙН

# ЦЕЛИ СПРИНТА

СТАРТ ..... ФИНИШ .....

**Цель 1** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Этапы:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

ПОЧЕМУ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО? .....

**Цель 2** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Этапы:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

ПОЧЕМУ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО? .....

**Цель 3** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Этапы:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

ПОЧЕМУ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО? .....

## Мое вознаграждение

.....  
.....  
.....

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

## РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА

Цель 1

.....  
.....  
.....

Цель 2

.....  
.....  
.....

Цель 3

.....  
.....  
.....

**ГЛАВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ** .....

.....  
.....  
.....

**ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ** .....

.....  
.....  
.....

**ЗА ЧТО Я БЛАГОДАРЕН** .....

.....  
.....  
.....

**ЧТО СЛЕДУЕТ УЛУЧШИТЬ** .....

.....  
.....  
.....



---

Прекратите расплывать ваши усилия и внимание на миллион дел. Определите приоритеты и сконцентрируйтесь на них. Именно это отличает успешных людей от неудачников.

---

## ОБЗОР НЕДЕЛИ

### Ключевые задачи

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Что сделает эту неделю особенной? .....

.....

.....

### Результаты недели

Цель 1 .....

.....

.....

Цель 2 .....

.....

.....

Цель 3 .....

.....

.....

Чему важному я научился? .....

.....

.....

Что улучшить на следующей неделе? .....

.....

.....

**Понедельник** .....

КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ

1 .....

2 .....

3 .....

7 ..... \_\_\_\_\_

.....

8 ..... \_\_\_\_\_

.....

9 ..... \_\_\_\_\_

.....

10 ..... \_\_\_\_\_

.....

11 ..... \_\_\_\_\_

.....

12 ..... \_\_\_\_\_

.....

13 ..... \_\_\_\_\_

.....

14 ..... \_\_\_\_\_

.....

15 ..... \_\_\_\_\_

.....

16 ..... \_\_\_\_\_

.....

17 ..... \_\_\_\_\_

.....

18 ..... \_\_\_\_\_

.....

19 ..... \_\_\_\_\_

.....

20 ..... \_\_\_\_\_

.....

21 ..... \_\_\_\_\_

.....

22 ..... \_\_\_\_\_

.....

23 ..... \_\_\_\_\_

**Вторник** .....

КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ

1 .....

2 .....

3 .....

7 ..... \_\_\_\_\_

.....

8 ..... \_\_\_\_\_

.....

9 ..... \_\_\_\_\_

.....

10 ..... \_\_\_\_\_

.....

11 ..... \_\_\_\_\_

.....

12 ..... \_\_\_\_\_

.....

13 ..... \_\_\_\_\_

.....

14 ..... \_\_\_\_\_

.....

15 ..... \_\_\_\_\_

.....

16 ..... \_\_\_\_\_

.....

17 ..... \_\_\_\_\_

.....

18 ..... \_\_\_\_\_

.....

19 ..... \_\_\_\_\_

.....

20 ..... \_\_\_\_\_

.....

21 ..... \_\_\_\_\_

.....

22 ..... \_\_\_\_\_

.....

23 ..... \_\_\_\_\_

**Среда** .....

КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ

1 ..... ○

2 ..... ○

3 ..... ○

7 ..... ○

8 ..... ○

9 ..... ○

10 ..... ○

11 ..... ○

12 ..... ○

13 ..... ○

14 ..... ○

15 ..... ○

16 ..... ○

17 ..... ○

18 ..... ○

19 ..... ○

20 ..... ○

21 ..... ○

22 ..... ○

23 ..... ○

**Четверг** .....

КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ

1 ..... ○

2 ..... ○

3 ..... ○

7 ..... ○

8 ..... ○

9 ..... ○

10 ..... ○

11 ..... ○

12 ..... ○

13 ..... ○

14 ..... ○

15 ..... ○

16 ..... ○

17 ..... ○

18 ..... ○

19 ..... ○

20 ..... ○

21 ..... ○

22 ..... ○

23 ..... ○

Пятница .....

КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ

1 ..... ○

2 ..... ○

3 ..... ○

7 \_\_\_\_\_  
.....  
8 \_\_\_\_\_  
.....  
9 \_\_\_\_\_  
.....  
10 \_\_\_\_\_  
.....  
11 \_\_\_\_\_  
.....  
12 \_\_\_\_\_  
.....  
13 \_\_\_\_\_  
.....  
14 \_\_\_\_\_  
.....  
15 \_\_\_\_\_  
.....  
16 \_\_\_\_\_  
.....  
17 \_\_\_\_\_  
.....  
18 \_\_\_\_\_  
.....  
19 \_\_\_\_\_  
.....  
20 \_\_\_\_\_  
.....  
21 \_\_\_\_\_  
.....  
22 \_\_\_\_\_  
.....  
23 \_\_\_\_\_

Суббота .....

7 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_

Воскресенье .....

7 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_  
22 \_\_\_\_\_  
23 \_\_\_\_\_



## ГЛАВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Понедельник .....

.....

.....

.....

Вторник .....

.....

.....

.....

Среда .....

.....

.....

.....

Четверг .....

.....

.....

.....

Пятница .....

.....

.....

.....

Суббота .....

.....

.....

.....

Воскресенье .....

.....

.....

.....

## БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Понедельник .....

.....

.....

.....

Вторник .....

.....

.....

.....

Среда .....

.....

.....

.....

Четверг .....

.....

.....

.....

Пятница .....

.....

.....

.....

Суббота .....

.....

.....

.....

Воскресенье .....

.....

.....

.....