

Выберите три приоритетные задачи дня.

Что нужно сделать в первую очередь, чтобы знать, что день прошел не зря?

- ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ ДНЯ**
1. _____
 2. _____
 3. _____

- ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ**
- _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Заполните журнал достижений и благодарности. Это упражнение помогает чувствовать себя увереннее и видеть прогресс, учит фокусироваться на позитивных событиях и людях, таким образом делая нас счастливее.

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Разбейте дела на 25-минутные блоки

с 5-минутным перерывом. Постарайтесь выполнить все приоритетные задачи в первые 3–4 часа рабочего дня, а рутинные дела – после обеда.

6	_____

7	_____

8	_____

9	_____

10	_____

11	_____

12	_____

13	_____

14	_____

15	_____

16	_____

17	_____

18	_____

19	_____

20	_____

21	_____

22	_____