

**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	_____