

Jak Pokonać Prokrastynację w 3 Krokach

DATA:

1. Rozbijam zadanie na mniejsze kroki

Zadanie główne:

Pierwszy mały krok (możesz zrobić go w 5 minut):

Kolejne kroki:

1

2

3

2. Ustalam priorytety i planuję czas

Najważniejsze zadanie na dziś:

Czas na realizację (godzina i długość):

3. Zastosuję zasadę „123 teraz”

Zadania, które zajmą mniej niż 2 minuty (lista):

1

2

3

PODSUMOWANIE DNIA

NAGRODA ZA POSTĘP: