

#ANTISÄÄTÄJÄN MUISTILISTA

TO

Kirjoita ylös kaikki tekemätön työ

Järjestele ja otsikoi: Projektit / Koti / Harrastus / Lapset...

DO

Järjestele asiat sen jälkeen P4-mallin mukaan tärkeisiin, kiireisiin jne.

Järjestele tehtävät kalenteriin niin, että päivissä on maks. kolme P1-tehtävää

P1 – tärkeää ja arvojeni vahvistavaa



.....
.....

P2 – ad hoc



.....
.....

P3 – touhuilua TAI tärkeää, mutta ei vielä kiireistä



.....
.....

P4 – roskaa, tätä en tee



.....
.....

Mitkä 1-3 asiaa ovat tänään tärkeimmät? Minkä pitää tulla tehdyksi?

1.
2.
3.

Miltä näyttää tämän päivän aikataulu?

6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	00	

Mitkä ajat rauhoitat vain yhden asian tekemiselle?

Klo
Klo
Klo

Minkä ajan rauhoitan palautumiselle? Mitä teen silloin (tai en tee?) Mitä hyvää tai kivaa teen tänään itseni hyväksi?

.....
.....

Milloin menen nukkumaan? Montako tuntia unta tarvitsen ollakseni aamulla hyvässä vireessä?

.....
.....

Mille sanon tänään ei? Miten?

.....
.....

NYT-MUTKU-SIT
Mikä on vaarassa jäädä tekemättä? Miten välttelen sitä?

.....
.....

Milloin lopetat työpäivän?

.....
.....

Let's do this!
Aloita – jatka 25 min – tauko – jatka

.....
.....

Millaisessa hapessa olen tänään? Tankki tyhjä – Vielä jaksaa – Kaasu pohjaan!
Minkä yhden asian teen tänään lisätakseni hyvää virettä?

.....
.....