МЕТОД 3-3-3 · ПЛАНЕР ДНЯ

Мій день 3-3-3

HARDER

3 години на найважливіше, 3 короткі справи, 3 речі, які тримають життя в порядку. Це хороший день.

ДАТА

КОЛИ Я ЗРОБЛЮ СВОЇ 3 ГОДИНИ

3 3 години · мій найважливіший проєкт

Проєкт і конкретна мета на сьогодні

◯ 1 ГОД ◯ 2 ГОД ◯ 3 ГОД

3 3 короткі справи

Термінові дрібниці, дзвінки, те, що я відкладаю

1 ◯ ЗРОБЛЕНО

2 ◯ ЗРОБЛЕНО

3 ◯ ЗРОБЛЕНО

3 3 підтримувальні справи

Рух, пошта, щоденник, дім, сон…

1 ◯ ЗРОБЛЕНО

2 ◯ ЗРОБЛЕНО

3 ◯ ЗРОБЛЕНО

СКЛАДНИЙ ДЕНЬ? МІНІМУМ 1-1-1

1 година на проєкт, 1 коротка справа, 1 підтримувальна. Рахується як повний день.

ОДНЕ РЕЧЕННЯ ПРО СЬОГОДНІ

СТОРІНКА 2 · 30 ДНІВ

30 днів 3-3-3

HARDER

Щодня розфарбуй 3-3-3 або 1-1-1. Обидва рахуються. Запиши, який проєкт просунувся.

1 ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**2** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**3** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**4** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**5** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**6** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1
7 ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**8** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**9** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**10** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**11** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**12** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1
13 ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**14** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**15** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**16** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**17** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**18** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1
19 ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**20** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**21** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**22** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**23** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**24** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1
25 ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**26** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**27** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**28** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**29** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1	**30** ПРОЄКТ ○ 3-3-3 ○ 1-1-1

ГОДИН НА ГОЛОВНИЙ ПРОЄКТ

ЩО ПРОСУНУЛОСЯ

ЩО ЛИШАЮ, ЗМІНЮЮ ЧИ ПРИБИРАЮ