МЕТОД 3-3-3 · ПЛАНЕР ДНЯ

3 Мій день 3-3-3

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

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

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

ГОДИН НА ГОЛОВНИЙ ПРОЄКТ

ЩО ПРОСУНУЛОСЯ

ЩО ЛИШАЮ, ЗМІНЮЮ ЧИ ПРИБИРАЮ