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 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
_____	_____	_____