



HLÍDAČ ÚKOLŮ

INSTRUKCE

Toto je velmi jednoduchý, avšak **velmi mocný nástroj**.

Funguje to jednoduše, kdykoliv máš pocit, že jsi ve zmatku, máš spoustu úkolů nebo nevíš co dříve, tak si vem něco na psaní a použij tento hlídač.

Když se snažíš vše nosit v hlavě, zbytečně ti to bere pozornost.

Pokud popíšeš všechny stránky, klidně si sešit vytiskni znovu.

Instrukce jsou jednoduché:

Do prvního sloupce píšeš věc/úkol, kterou nemáš dokončenou.

Napiš opravdu vše, od větších pracovních věcí až po “uklidím kuchyň”, napiš opravdu vše, co tě v tu chvíli napadne a vypisuj do té doby, dokud nemáš v hlavě úplně čisto a nemáš tam žádnou věc, která ti bere pozornost.

Do druhého sloupce zapiš datum, do kdy úkol uděláš.

Toto ti pomůže dát přesnější plán a přehled, do kdy máš věci dokončit.

Ve třetím sloupci udělej křížek ve chvíli, kdy máš úkol dokončený.

Tento sloupec je definitivní tečka, jelikož úkol je dokončený a tak z něj můžeš úplně pustit pozornost.



Důležité, než začneš:

1. Nejdříve začni sloupcem jedna, jakmile budeš mít úplně všechno vypsáno, pak až přejdi k určení data dokončení.

2. Je možné, že na tebe během vypisování přijde únava, nebude se ti chtít, nebo ti to bude připadat zbytečné. Tohle tě však **NESMÍ odradit.** Cvičení dělej tak dlouho, dokud opravdu nebudeš mít vypsáno vše a nebudeš se z toho cítit lépe.

Příklad:

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT	TERMÍN DOKONČENÍ	DOKONČENO
Poslat nabídku klientovi	10.5.	X

HLÍDAČ ÚKOLŮ

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT

TERMÍN DOKONČENÍ DOKONČENO

HLÍDAČ ÚKOLŮ

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT

TERMÍN DOKONČENÍ DOKONČENO

HLÍDAČ ÚKOLŮ

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT

TERMÍN DOKONČENÍ DOKONČENO

HLÍDAČ ÚKOLŮ

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT

TERMÍN DOKONČENÍ DOKONČENO

HLÍDAČ ÚKOLŮ

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT

TERMÍN DOKONČENÍ DOKONČENO

HLÍDAČ ÚKOLŮ

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT

TERMÍN DOKONČENÍ DOKONČENO

HLÍDAČ ÚKOLŮ

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT

TERMÍN DOKONČENÍ DOKONČENO

HLÍDAČ ÚKOLŮ

VĚC, KTEROU CHCI DOKONČIT

TERMÍN DOKONČENÍ DOKONČENO

HLÍDAČ ÚKOLŮ

Mám pro tebe ještě jednu otázku:

Když už máš zpátky energii, nechceš ji využít na maximum a konečně začít vydělávat víc peněz?

Pokud je tvá odpověď **ano**, tak se **podívej na tohle....**



nebo nascanuj telefonem

Jdi na:

www.doubleacademy.cz/21denni-vyzva-akce/