Составьте список задач на неделю. Все задачи, которые помогают вам продвинуться в достижении целей спринта, зафиксируйте в соответствующих колонках. Сфокусируйтесь на них в первую очередь. Все прочие дела укажите в списке «Остальных задач». Обратите внимание на то, сколько сил вы отдаете делам из четвертой колонки. Нередко нам не хватает времени на главное, оттого что мы забиваем расписание второстепенными делами, которые создают иллюзию занятости.

СПИСОК ЗАДАЧ НА НЕДЕЛЮ

ЦЕЛЬ № 1 (РАЗВИТИЕ)

ЦЕЛЬ № 2 (КАРЬЕРА)

ЦЕЛЬ № 3 (ОТНОШЕНИЯ)

ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ