

Задача в тумане

Сформулируйте, что именно откладывается.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Как звучит большая задача?

Например: Разобрать документы.

Что в ней непонятно?

Например: С чего начинать.

Чего я избегаю?

Например: Ошибиться и найти долг.

Какой результат нужен первым?

Например: Список бумаг по категориям.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Первый физический шаг

Сделайте начало настолько маленьким, чтобы начать.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что открою или достану?

Например: Достану папку с бумагами.

На сколько минут таймер?

Например: 12 минут.

Что считается выполненным?

Например: 5 листов разложены.

Где остановлюсь?

Например: После первой остановки.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Продолжение

Сохраните движение после первого подхода.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какой следующий шаг?

Например: Сфотографировать квитанции.

Когда вернусь?

Например: Завтра в 19:00.

Что подготовить заранее?

Например: Папку и телефон.

Как отмечу прогресс?

Например: Запишу количество листов.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.