

Внешняя память

Выберите места, где не нужно держать всё в голове.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что чаще всего теряется?

Например: Ключи и пропуск.

Где будет постоянное место?

Например: Чаша у входа.

Какое напоминание поставить?

Например: Напоминание в 21:30.

Что убрать из головы в список?

Например: Оплаты, звонки, покупки.

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

Старт задачи

Сделайте начало меньше и конкретнее.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какую задачу откладываю?

Например: Разобрать документы.

Какой первый физический шаг?

Например: Открыть папку и достать 5 листов.

На сколько минут таймер?

Например: 12 минут.

Что значит остановиться?

Например: Сложить листы в 2 стопки.

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

Завершение

Проверьте, что задача не оставила хвосты.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что нужно закрыть?

Например: Сохранить файл и назвать дату.

Куда положить результат?

Например: В папку "отправить".

Кому сообщить?

Например: Менеджеру в чат.

Какой следующий шаг записать?

Например: Проверить ответ завтра.

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