



2. TODO-TODAY

NÁVOD NA TODO-TODAY

1. Vezmi si papír a rozepiš po něm úkoly na aktuální den
2. Pojmenuj je co nejjasněji a nejpříjemněji
3. Rozděl velká sousta na menší a drobky spoj dohromady
4. Barevně označ priority úkolů
5. Propoj úkoly cestou tak, jak je chceš postupně plnit
6. Označ časy, kdy s úkolem začneš a kdy skončíš
7. Když už něco děláš, soustřeď se jen na to
8. Až budeš mít úkol hotový, přeškrtej ho
9. Mezi úkoly si odpočiň a regeneruj kognitivní zdroj
10. Udělej si z každodenní tvorby todo-today návyk!!!

DOPLŇKOVÉ VĚCI

- + Jako první z rána pohni s tím nejnepříjemnějším úkolem
- + Lze používat dvě cesty – jedna se zasekne, řeš druhou