

فهرست برنامه‌ریزی روزانه (Daily To Do List)

جایزه	انجام شد	محول شد به (اسم)	زمان اختصاص داده شده	انرژی مورد نیاز		اولویت	تاریخ:
				زیاد	کم		وظیفه
قهوه عالی	✓	خودم	۲ ساعت	✓		۱	مثال: نوشتن فصل اول

* ۱=مهمترین، ۵=کم اهمیت ترین

یادداشت هایی برای خودم: (مثال: من باید اهداف منطقی و واقع گرایانه انتخاب کنم، نباید کاری کنم که احساس بدبختی کنم).
