

Koncentracja

Data:

Świat jest pełen czynników rozpraszających uwagę, dlatego utrzymanie koncentracji może być wyzwaniem. Ten plan skupienia pomoże Ci określić priorytety i wyznaczyć jasne cele dla Twoich zadań.

Sformułuj zadanie:

Podziel zadanie na mniejsze części, aby było łatwiejsze do wykonania

Szczegóły:

Wymagany czas:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

Stwórz harmonogram:

Harmonogram

Przypomnienia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uwagi