День № 1

ЖУРНАЛ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВРЕМЯ	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ВАЖНОСТЬ)		МЫСЛИ И ЧУВСТВА	ДЛИТЕЛЬ-НОСТЬ	РЕЗУЛЬТАТ: МЫСЛИ И ЧУВСТВА
07:30	пробежка	С	не хочу бегать, лень	15 мин.	доволен собой
08:30	завтрак+соц.сети	Н	интересно, что нового у друзей	1 час	расстроен, опаздал на работу
10:30	письмо клиенту	В	ничего не идет на ум	15 мин.	расстроен
10:45	перерыв на кофе	Н	кофе должен помочь сосредоточиться	15 мин.	вроде готов к работе
11:00	звонок клиенту	В	приятно пообщаться по телефону	10 мин.	доволен результатом, решил проблему

©HappyPeople.blog