

行動模板

今日 3 件事 · 卡片

照著填。每天一張，就是整個系統。一頁兩張，從中間裁開。

今天，只做 3 件事

日期 ____ / ____ · 第 ____ 天

我的 3 件事

① 硬骨頭 — 最重要，先做

② 配合

③ 配合

睡前 · 兩分鐘覆盤

☐ 今天的 3 件，做到了嗎？☐ 什麼幫了我，什麼擋了我？☐ 明天的 3 件，寫在下一張卡上。

今天，只做 3 件事

日期 ____ / ____ · 第 ____ 天

我的 3 件事

① 硬骨頭 — 最重要，先做

② 配合

③ 配合

睡前 · 兩分鐘覆盤

☐ 今天的 3 件，做到了嗎？☐ 什麼幫了我，什麼擋了我？☐ 明天的 3 件，寫在下一張卡上。

提示：零碎雜事（回訊息、報銷.....）打包進「配合」裡的一格統一處理，別單獨佔名額。