

年 月 日 ()

Daily Schedule (ポモドーロ)		←		残タスクのリスト (Daily Schedule の空きへ)	
7		2 分 以 内 に 実 行			
8					
9					
10		N e x t A c t i o n			
11					
12					
13		人 に 頼 ん だ タ ス ク			
14					
15					
継続して取り組む自分にとって大切なルーティン					
15		目 標 に 向 け て 何 分 で き た		分	
16				分	
17				分	
18				分	
19				分	
横やりタスクのリスト (見極めてからね♡)					
18		横 や り は 見 極 め る Na 付 け			
19					
20					
21					
21		見 極 め て か ら I n b o x へ	横やりを見極める基準		備 考
22			①	望んでいる結果はなにか? (Goal)	
23			②	やる必要があるか? (頼む or 捨てる!)	
			③	2分以内に終わるか?	
			④	Next Action が設定できるか?	
			⑤	人に頼むなら頼めるか?	
		⑥	プロジェクトならInboxへ移動するか?		