

شماره‌ی هفته:

جمله هفته:

Blank box for the weekly sentence.

در مسیر هدف‌های بلندمدت خودم:

Large blank box for long-term goals.

این کارها باید تا آخر هفته انجام شده باشند:

Large blank box for weekly tasks.

یادداشت

Handwritten notes area with horizontal lines.

اگر وقت شد

Handwritten notes area with horizontal lines.

یکشنبه

Blank box for Monday.

شنبه

Blank box for Sunday.

سه‌شنبه

Blank box for Wednesday.

دوشنبه

Blank box for Tuesday.

پنجشنبه

Blank box for Friday.

چهارشنبه

Blank box for Thursday.

فراموش‌خانه (فعالاً به اینها فکر نمی‌کنم)

Blank box for the 'Don't think about this' section.

روتین‌های روزانه

ش	ی	د	س	چ	پ	ج

جمعه

Blank box for Saturday.

پیشنهادهای متمم

کارهایی که باید تا آخر هفته انجام شوند، الزاماً استراتژیک نیستند؛ فقط فوری هستند (مثل خریدهای سوپرمارکت) کارهایی که در مسیر اهداف بلندمدت هستند، باید ما را یک گام به هدف ماه یا هدف فصل یا هدف سالانه‌مان نزدیک کنند. روتین‌های روزانه می‌توانند نرمش، مطالعه‌ی متمم، یادگیری زبان، مطالعه‌ی کتاب یا هر روز تماس با یک دوست قدیمی باشند. بعضی کارها هستند که اگر وقت شد، دوست داریم انجام بدهیم؛ اگر وقت نشد به کلی انجام‌شان نمی‌دهیم. کارهایی هم هستند که از ذهن‌مان بیرون نمی‌روند، اما فعلاً قرار نیست انجام بدهیم. فراموش‌خانه جای آنهاست.

آنچه امروز در فراموش‌خانه نوشته می‌شود ممکن است در هفته‌ی بعد، به جدول کارهای ضروری منتقل شود؛ شاید هم به کلی حذف شود.