

کارهایی که نباید انجام بدهم

کارهایی که مسئولیت آن با افراد دیگر است

لیست همه کارهای من

کارهایی که خارج از کنترل من است

کارهایی که انرژی مرا خالی می کنند!

کارهایی که نیازی به انجام آنها نیست (ضروری نیست)

کارهایی که نباید انجام بدهم

دستور العمل استفاده از لیست:

ستون سمت راست را با هر چیزی که در ذهن شماست، هر کاری که به آن فکر می کنید پر کنید. سپس سعی کنید تا آنجا که ممکن است کارهای زیادی را در جعبه های سمت چپ سازماندهی کنید. به عنوان مثال، من بازدید از وب سایت هایی را که وقتم را تلف می کنند یا باعث می شوند نسبت به خودم احساس بدی داشته باشم را متوقف کردم. تصمیم بگیرید که از انجام کارهایی که به زندگی شما ارزشی اضافه نمی کنند دست بردارید! لیست را در جایی قرار بدهید که در دید شما باشد. هر وقت خواستید می توانید کارهایی را به لیست خود اضافه کنید یا حذف کنید!