

ابزارها		نشانه ها		ثبت زمان				
	ثبت زمان		بی تفاوتی نسبت به زمان	روز : تاریخ :				
	جلسات		تغییر افکار	۶۰	۴۵	۳۰	۱۵	
	راهنما		نیاز اجباری برای ثابت کردن					۱
	آگاهی از دارایی ها		چسبیدن به اموال بی فایده					۲
	خدمت		تلاش زیاد/خستگی					۳
	اهداف		از دست دادن زمان					۴
	جلسات عملکردی		کم ارزش دانستن کار خود					۵
	یار عملکردی		انزوا					۶
	قدرت پرداخت		بیماری جسمی					۷
	ارتباط		احساس گناه و شرم بی دلیل					۸
	نشریات		پیگیری نکردن					۹
	پس انداز		خستگی از ثبات					۱۰
برنامه زمانی فردا بر اساس حوزه های زندگی								۱۱
مراقبت خود (درونی-بیرونی) مراقبت افراد زندگی (خانواده / خود) مراقبت وسایل زندگی (ماشین/منزل)		خدمت (بهبودی) انجمن-اجتماع-خانواده						۱۲
								۱۳
								۱۴
								۱۵
								۱۶
								۱۷
								۱۸
								۱۹
								۲۰
								۲۱
								۲۲
								۲۳
تفریح : جسمی-روحي-روانی		کسب و کار (فعلی- دوم- موردعلاقه)						۲۴
				ماتریس آیزنهاور		جمع حوزه بهبودی		
				فوری و مهم : ضروری		جمع حوزه کار		
				غیرفوری و مهم : باعث رشد		جمع حوزه مراقبت		
				فوری و غیر مهم : واگذار کن		جمع حوزه تفریح		
				غیرفوری و غیرمهم : رد کن				
افتخارات امروز ؟								
۱۰ مورد شکرگذاری ؟								
یک جمله از نشریات ؟								
برای رشد بیشتر باید چه کنم ؟								
<input type="checkbox"/>	نوشتن برنامه فردا	<input type="checkbox"/>	هدف برتر اول	<input type="checkbox"/>	شکرگذاری			
<input type="checkbox"/>	جمع بندی حوزه های امروز	<input type="checkbox"/>	هدف برتر دوم	<input type="checkbox"/>	سیال نویسی			
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	نوشتن اهداف مخرب و سازنده	<input type="checkbox"/>				