

ひとつだけ

リスト全部ではなく、ひとつだけ。

日付 _____

いま タスクはひとつだけ。すぐに始められるくらい小さく。

☐ 完了

次に 「いま」が終わってから。

☐ _____

☐ _____

いまじゃない：ここに置いておく ほかのことは全部ここへ。書いておけば、頭の中で抱えなくていい。

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____