

一次一件事

不看整張清單，只看一件事。

日期 _____

現在 只寫一件，小到馬上就能開始。

☐ 完成

接下來 等「現在」做完再看。

☐ _____

☐ _____

不是現在：先停在這裡 其他的事都寫在這裡，就不用一直記在腦子裡。

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____