

step1 할 일을 생각나는 대로 모두 적어보자


step2 중요한 일, 덜 중요한 일, 중요하지 않은일로 나눠

각각 ○△× 표시하자



step5 목표를 이루기 위해 필요한 것이 뭔지 자료를 수집해볼까?

A large, empty white rounded rectangular box with rounded corners, intended for taking notes or writing down answers to the question above it.

step5 목표를 이루기 위해 필요한 것이 뭔지 자료를 수집해볼까?

A large, empty white rounded rectangular box with rounded corners, identical to the one on the left, intended for taking notes or writing down answers to the question above it.



step7 대단위의 세부 목차를 순서대로 정리 & 마인드맵으로 연결해보자

A large vertical rounded rectangle with a grey header bar at the top. A dashed line connects the right side of the header bar to the top of the first box in a vertical column of seven rounded rectangular boxes to the right.

A large vertical rounded rectangle with a grey header bar at the top. To its right is a vertical column of seven rounded rectangular boxes.

step7 대단위의 세부 목차를 순서대로 정리 & 마인드맵으로 연결해보자

A large vertical rounded rectangle with a grey header bar at the top. A dashed line connects the right side of the header bar to the top of the first box in a vertical column of seven rounded rectangular boxes to the right.

A large vertical rounded rectangle with a grey header bar at the top. To its right is a vertical column of seven rounded rectangular boxes.



step9 목표를 매일 상기해야해

날짜: \_\_\_\_\_

목표: \_\_\_\_\_

달성해야 하는 이유: \_\_\_\_\_

step10 오늘 할 일들 쏟아내기  
사소한 일 시간표 하단에 배치

step11 목표와 관련된 일 골라내기  
시간표 상단 배치

	:00	↖ 완수체크	:30
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

왜 못했을까?

내일 어떻게 해야 개선될까?

5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

:00

:30

12			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

오늘 잘한 것!

왜 못했을까?

내일 어떻게 해야 개선될까?

12		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

내일 적용사항 / 준비할 것

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



