

10分生活整理シート

頭の中の用事を書き出して、「今やる・あとでやる・手放す」の3つに分けるだけ。

今日の日付： _____

1. 頭に浮かんでいること (2分で全部書き出す)

2. 今やる (最大3件まで)

1. _____

2. _____

3. _____

3. あとでやる (日時・条件を決めて保留)

4. 手放す (やらない・任せる・削除)

5. 最初に行う5分の行動

6. 夜の見直し／明日へ移すこと (3分)
