

Спусковые крючки для очистки мозга

Учеба

1. Домашнее задание

- Сделать
- Проверить
- Списать
- Передать

2. Лекции / семинары

- Взять конспект
- Записаться

3. Экзамены / зачеты

- Список вопросов
- Список литературы
- Ответы предыдущих курсов
- Справки о прогулах

4. Диплом / Курсовая

- Тема
- Рецензент
- Научрук

5. Статьи / Конференции

6. Практика

Работа

1. начатые проекты

2. проекты, которые надо начать

3. проекты, которые хорошо бы начать

4. обещания

- начальник
- партнеры
- коллеги
- подчиненные
- клиенты

5. Коммуникации

- звонки
- письма
- соц. сети
- напоминания

6. встречи/совещания

- назначить
- отменить
- посетить

- подготовиться

7. документы

- отчеты / таймшиты
- оценки
- обзоры
- редактирование
- вычитка

8. Ожидания

- информация
- проектные мероприятия
- ответы
 - письма
 - звонки
 - предложения
 - встречи

9. проф.рост

- обучение
- семинары
- ориентиры
- чему стоит поучиться
- нужные навыки

10. исследования

11. профессиональный гардероб

Личное

1. обещания

- жене/мужу
- детям
- родителям
- друзьям
- родственникам

2. предметы, взятые попользоваться

- инструменты
- книги/журналы
- деньги

3. информация

- друзьям
- семье

4. события

- торжества
- дни рождения

- путешествия
- поездки на выходные
- 5. *административная сфера*
 - финансы
 - оплата счетов
 - банки
 - кредиты / платежи
 - налоги
 - страховки
 - правовые вопросы
 - завещания
 - доверенности
- 6. *ожидания*
 - заказы по интернету/почте
 - ответ на письма
 - ответный звонок
- 7. *дом*
 - отопление
 - кондиционирование
 - водопровод/канализация
 - ремонт
 - электричество
 - мебель
 - коммунальные службы
 - платежи
 - кухня/оборудование кухни
 - санузел
 - места для глобальной уборки
 - гараж
 - кладовка
 - антресоль
- 8. *гардероб*
 - свой
 - детей
- 9. *оборудование*
 - компьютер
 - телевизор
 - интернет
- 10. *машина*
 - гараж
 - страховка
 - ремонт
 - ТО
 - Шины / колеса
- 11. *здоровье*
 - фитнес
 - стоматология
 - посещения врача
 - лекарства
 - диета/питание
- 12. *Личное развитие*
 - семинары
 - курсы
 - самообразование
 - статьи
- 13. *домашние животные*
 - прививки
 - корм
 - оборудование
- 14. *сообщество*
 - соседи
 - школа
 - детский сад
 - церковь
- супруги/супруга