3分でできる

WEEKLY MEMO







頑張る場所を選ぶ

3分でできる

WEEKLY MEMO

3つの仕分けメモ｜頑張る場所を選ぶ

ノートでもスマホのメモでもOK。所要時間は約3分

STEP 1｜今週やることを書き出す（1分）

大きなことも小さなことも、思いつくまま並べます

STEP 2｜3つに仕分ける（1分）

必ずやる	できたらやる	やらない
期限があるもの、人との約束	余裕があるときだけでOK	今週は見送ると決める

※ここにも必ず1つ入れる、
手放す練習になります

STEP 3｜「60点の線」を決める（1分）

「必ずやる」の中から、いちばん気が重いものを選びます

いちばん気が重いこと：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ここまでできたらOK：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

例）資料は結論と根拠が入っていればOK



終わりの基準を決めることが、頑張りすぎの歯止めになります。

/ me-moments