Phiếu tổng kết tuần 15 phút

Weekly review: nhìn lại trước, lập kế hoạch sau. Làm một lần mỗi tuần, vào giờ cố định.

Zero To Hero
zerotohero135.com

Tuần từ ngày ...../...../..... **đến** ...../...../.....

Giờ review cố định của tôi: .....

1. Gom (3 phút)

☐ Đã mở lịch tuần vừa qua ☐ Đã mở danh sách việc và tin nhắn đang chờ ☐ Đã ghi ra việc còn lơ lửng

2. Nhìn lại (5 phút): mỗi câu một dòng

1. **Tuần này mình đã xong được gì?**
2. **Việc nào lẽ ra xong mà chưa, và vì sao?** *(luôn viết về "vì...")*
3. **Việc nào tốn thời gian hơn mình tưởng, hoặc chen vào ngoài kế hoạch?** *(ghi tên việc và số phút thật)*
4. **Mức năng lượng tuần này từ 1 đến 5, và cao nhất lúc nào?** (1) (2) (3) (4) (5)
5. **Tuần tới 1 đến 3 việc quan trọng nhất là gì, và mình đổi MỘT điều gì?** *(chỉ chốt một điều đổi)*

Bảng điểm tuần: ✓ là xong, – là chưa xong

Ngày	Việc 1	Việc 2	Việc 3	Số ô xong
T2				
T3				
T4				
T5				
T6				
			Tổng	**..... trên 15 ô**

Cộng số ô ✓ trên 15 ô. Con số này để hỏi vì sao, không phải để chấm điểm. Ví dụ giả định: 2 + 1 + 3 + 1 + 2 = 9 trên 15 ô.

3. Chọn (4 phút): việc dở của tuần này

Việc	Khoanh một
	Bỏ · Dời có hẹn giờ · Chia nhỏ
	Bỏ · Dời có hẹn giờ · Chia nhỏ
	Bỏ · Dời có hẹn giờ · Chia nhỏ

Việc chuyển sang tuần sau

1 đến 3 việc quan trọng của tuần tới

1.
2.
3.

Mỗi việc viết thành một kết quả kiểm tra được.

4. Đặt (3 phút)

Việc đầu tiên đặt vào lịch sáng thứ Hai: ..... **Chặn khối giờ:** ngày ..... từ ..... giờ đến ..... giờ

Bản tuần này: ☐ *5 phút* ☐ *15 phút* ☐ *30 phút. Lỡ một tuần không sao, đừng lỡ hai tuần liền. Mọi con số trong phiếu chỉ là ví dụ giả định.*