

AGROW

для небольших задач (размером 1-1.5 часа)

Что ты собираешься делать - какая задача	
Частью какой большей цели она является	
Как ты поймешь, что цель достигнута (DoD)	
Как ты сейчас себя чувствуешь и какое у тебя отношение к этой задаче	
Что уже сделано	
Что могло бы быть следующим шагом, чем больше вариантов, тем лучше	
Что будет следующим шагом	
Когда	
Резюме	

АВТОРИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Описание стартовой ситуации (намерение из AGROW)	
Перечислить все действия, что Я сделал для достижения результата - описание всего процесса в активных глаголах	
Описать результат, выполнить его сравнение с намерением	
Определить, что этот результат дает лично мне <hr/> При авторизации негативного результата, один из вариантов: - Не получилось - ну и ладно; - Не получилось - повторять не буду, потому-что...; - Не получилось - компенсирую убытки...; - Не получилось, потому-что ...;	