	М	Т	W	Т	F	S (rest)	S (reflect+read)
M T W T F	S S .						
what did I complete	?		execution	clear out inbox		☐ close all pho	one tabs
what was my best d				clear out deskto	 p		
biggest time wasters	s?			clear out downlo			eek todos
what did I do that I h	nadn't planned?		_	clear off desk			
noot			🗆	close all laptop t	abs		ly stats+calendar
what worked well?				check/update lo	ng-term goals	☐ pick <= 3 ac	tive projects
where did I get stuc	k?		an	n I making progre	ss on my BHAGs	?	
what did I learn?			. wh	nat would make ne	ext		
did I impact anyone				eek a great week?			
what's on my NOT-	do list?		reflection				
next week	<u>M</u>]	Т]			
<u> </u>	F]	S]		S	

21 :	what ex	cited me	e today	?																				
□ success?	what dr						٠		•	٠	٠		٠	•		•	•	•	•	٠	٠	•	•	•
tidy vit	what did								•	•	•			•					•	•			•	•
log exist	how did	II push t	the nee	 edle forv	vard?	٠	٠	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	٠	•	•	•	•
lights out	tomorro					٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•		•	٠		٠	٠	٠	٠	•	•
			-								-	-	-	•		-	-	-						-
why do	VOLL	- · ·	٠			٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠		•	٠	٠	٠	٠	9		Ī	-
why do feel like t	that?		•			٠			٠	٠	٠	٠		٠				٠	٠	٠	7 0		† 	
what can yo	ou do to energy?																			•	s focus		+	
how do you		- · ·																•			1 1	3 en	nergy	7 9
		_ · ·																						
what proj	ect to nd why?																							
how can make a c	you dent?									٠	٠	٠							٠		٠			
B:			•		L:	-	-		-			•	-	•	D:		•	•			-	-	-	-
check in/cat	ch up -> ta	isks & me	essages	Τ	9	•	-	_	•			_	•	•	!		_	•						-
•	• • • •	•		┙.	1	٠		•	٠	٠	٠	•		•	1		٠		•	٠			•	•
			•		1	٠	٠	•	•	•	٠	٠	٠	•	1 .	•	٠	•	•	٠	٠	٠	•	
			•		10	٠	٠	•	•	•	٠	٠	٠	٠	1 .	•	•	•	٠	٠	٠	٠	•	•
			•				٠	•	•	٠	٠		٠	•	1 .	•	٠	•	٠	•	٠	٠	•	•
			•						•	٠	٠			•	+ •				•	•			•	•
			•		11	•			•	٠	•			•	1 .	•			•	•			•	•
			•			٠	•	٠	•	٠	•	•	•	•	1 .	•	•		•	•	٠	٠	•	•
research ->	notes		•		1 .	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•	1 .	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	
			•		12	٠	٠	•	•	•	•	•	٠	•	1 .	•	•		•	•	٠	٠	•	•
			•						•	٠	٠			•	1 .				•	٠			•	•
			•			•			•	٠	٠			•	1 .				•	•			•	•
			٠		13	•	•	•	•	٠	٠	٠	٠	•	1 .	•	•		•	•	٠	•	•	•
			•			٠	٠	٠	•	•	•	•	٠	•	1 .	•	٠	•	٠	•	٠	٠	•	•
			•			٠	٠	•	•	٠	•	•	٠	•	1 .	•	•		٠	٠	٠	٠	•	•
			•		14	•	•		•	•	•			•	1 .	•	•		•	٠	•	•	•	•
dev -> code	/docs		•		1 .			•	•	٠	٠	•	•	•	1 .	•	•	•	•	٠	•	•	•	•
			•			٠	•	•	•	•	•		•	•	1	•	•		•	•	٠	•	•	
			•		15	•	٠	•	•	•	•	•	•	•	1	•	•	•	•	•	•	•	•	
			٠			•	•	•	•	•	•	•	٠	•	1	•	•	٠	•	٠	٠	٠	•	•
			•			•			•	٠	٠		•	•		•	•	•	•	٠	•	•	•	
			•		16	•			•	٠	•		•	•			•		•	•		•	•	
			٠			٠	•	•	•	•	•		•	•		•	•		•	•	٠	•	•	
			٠		1	٠	•	٠	•	٠	•	•	٠	•	1	•	•	٠	•	•	٠	٠	•	
manual work	k -> object				17										1 .									
															 !									
					18										1									
															1									
															1									
					19																			
															İ									
curfew:																								

21 :	what ex	cited me	today	?																
success?	what dr	ained me	of en	ergy?			•	•	•		•		•	•	•	•	•		•	•
tidy vit	what di	d I learn?	•				•	•	•	 •			•			•				•
log exist	how did	l I push tl	he nee	dle forv	vard?		•	•	•	 ٠			٠	•	•	•			•	•
☐ lights out		w's FRO					٠	•	•	 ٠	٠		٠	٠	•	•	•		٠	•
	L		•			-	-	-	-	 	-	•		-	-	-	-			
why do	VOLL	- · ·					٠	•	٠	 ٠	•		٠	٠	•	•	• 9			
why do feel like	hat?								•	 •			٠		•	•	• 7 <u>છ</u>		†	•
what can vo	ou do to						٠	•	•	 ٠			٠	٠	•	•	focus		- + -	- + -
what can yo	energy?			• •			٠	•	٠	 ٠	٠		٠	٠	•	•	• 3		+	٠
		- · ·					٠	•	•	 ٠			٠	٠	•	•	• 1	1 3	energ	y 7
how do you a successf	ul day?						٠	٠	•	 ٠			٠	٠	•	•				•
		- · ·											٠	٠						٠
what proj focus on an	id why?												٠			•	•			•
							٠	•		 ٠			٠	٠	•	•			٠	•
how can make a c	lent?						٠	٠		 ٠			٠	٠	•	•	•		٠	٠
B:			-		L:				-	 		D:		_		-				
check in/cat	ch up > 4	acke 2 ma		Т	9	-			-	 						-				
- ineck in/cat	on up -> ta	3011 X CACK	ssayes	┙.								+ +								
							٠			 ٠			٠							
					10					 ٠		+ .								
					10					 ٠	٠									
													٠							
					11															
 																				
research ->	notes	╛										+ -								
					12															
										 ٠										
					13					 ٠		+								
												+ -								
												+ -								
·			-		14							+ -								
dev -> code	/docs	╛										+ .								
							٠					+ .								
					15							+ -								
												+ .								
												+ .								
					16							+ -								
												+ .								
					<u> </u>							+ .								
manual worl	k -> object	╛			17							+ .								
												+ .								
												l + •								
					18							 								
					19							 								
										 		1								
curfew:																				

21 :	what ex	cited me	e today	?																				
□ success?	what dr						٠		•	٠	٠		٠	•		•	•	•	•	•	٠	•	•	•
tidy vit	what did								•	•	•			•					•	•			•	•
log exist	how did	II push t	the nee	 edle forv	vard?	٠	٠	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	٠	•	•	•	•
lights out	tomorro					٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•		•	٠		٠	٠	٠	٠	•	•
			-								-	-	-	•		-	-	-						-
why do	VOLL	- · ·	٠			٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠		•	٠	٠	٠	٠	9		Ī	-
why do feel like t	that?		•			٠			٠	٠	٠	٠		٠				٠	٠	٠	7 0		† 	
what can yo	ou do to energy?																			•	s focus		+	
how do you		- · ·																•			1 1	3 en	nergy	7 9
		_ · ·																						
what proj	ect to nd why?																							
how can make a c	you dent?									٠	٠	٠							٠		٠			
B:			•		L:	-	-		-			•	-	•	D:		•	•			-	-	-	-
check in/cat	ch up -> ta	isks & me	essages	Τ	9	•	-	_	•			_	•	•	!		_	•						-
•	• • • •	•		┙.	1	٠		•	٠	٠	٠	•		•	1		٠		•	٠			•	•
			•		1	٠	٠	•	•	•	٠	٠	٠	•	1 .	•	٠	•	•	٠	٠	•	•	•
			•		10	•	٠	•	•	•	٠	٠	٠	٠	1 .	•	•	•	•	٠	٠	٠	•	•
			•				٠	•	•	٠	٠		٠	•	1 .	•	٠	•	٠	•	٠	٠	•	•
			•						•	٠	٠			•	+ •				•	•			•	•
			•		11	•			•	٠	•			•	1 .	•			•	•			•	•
			•			٠	•	٠	•	٠	•	•	•	•	1 .	•	•		•	•	٠	٠	•	•
research ->	notes		•		1 .	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•	1 .	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	•
			•		12	٠	٠	•	•	•	•	•	٠	•	1 .	•	•		٠	•	٠	٠	•	•
			•						•	٠	٠			•	1 .				٠	٠			•	•
			•			•			•	٠	٠			•	1 .				•	•			•	•
			٠		13	•	•	•	•	٠	٠	٠	٠	•	1 .	•	•		•	•	٠	•	•	•
			•			٠	٠	٠	•	•	•	٠	٠	•	1 .	•	٠	•	٠	•	٠	٠	•	•
			•			•	٠	•	•	٠	•	•	٠	•	1 .	•	•		•	٠	٠	٠	•	•
			•		14	•	•		•	•	•			•	1 .	•	•		•	٠	•	•	•	
dev -> code	/docs		•		1 .			•	•	•	٠	•	•	•	1 .	•	•	•	•	٠	•	•	•	•
			•			٠	•	•	•	•	•		•	•	1	•	•		•	•	٠	•	•	
			•		15	•	٠	•	•	•	•	•	•	•	1	•	•	•	•	•	•	•	•	
			٠			•	•	•	•	•	•	•	٠	•	1	•	•	٠	•	٠	٠	٠	•	•
			•			•			•	٠	٠		•	•		•	•	•	٠	٠	•	•	•	
			•		16	•			•	٠	•		•	•			•		•	•		•	•	
			٠			٠	•	•	•	•	•		•	•		•	•		•	•	٠	•	•	
			٠		1	٠	•	٠	•	٠	•	•	٠	•	1	•	•	٠	•	•	٠	٠	•	
manual work	k -> object				17										1 .									
															 !									
					18										1									
															1									
															1									
					19																			
															İ									
curfew:																								

21 :	what ex	cited me	today	?																
success?	what dr	ained me	of en	ergy?			•	•	•		•		•	•	•	•	•		•	•
tidy vit	what di	d I learn?	•				•	•	•	 •			•			•				•
log exist	how did	l I push tl	he nee	dle forv	vard?		•	•	•	 ٠			٠	•	•	•			•	•
☐ lights out		w's FRO					٠	•	•	 ٠	٠		٠	٠	•	•	•		٠	•
	L		•			-	-	-	-	 	-	•		-	-	-	-			
why do	VOLL	- · ·					٠	•	٠	 ٠	•		٠	٠	•	•	• 9			
. why do feel like	hat?								•	 •			٠		•	•	• 7 <u>છ</u>		†	•
what can vo	ou do to						٠	•	•	 ٠			٠	٠	•	•	focus		- + -	- + -
what can yo	energy?			• •			٠	•	٠	 ٠	٠		٠	٠	•	•	• 3		+	٠
		- · ·					٠	•	•	 ٠			٠	٠	•	•	• 1	1 3	energ	y 7
how do you a successf	ul day?						٠	٠	•	 ٠			٠	٠	•	•				•
		- · ·											٠	٠						٠
what proj focus on an	id why?												٠			•	•			•
							٠	•		 ٠			٠	٠	•	•			٠	•
how can make a c	lent?						٠	٠		 ٠			٠	٠	•	•	•		٠	٠
B:			-		L:				-	 		D:		_		-				
check in/cat	ch up > 4	acke 2 ma		Т	9	-			-	 						-				
- ineck in/cat	on up -> ta	3011 X CACK	ssayes	┙.								+ +								
							٠			 ٠			٠							
					10					 ٠		+ .								
					10					 ٠	٠									
													٠							
					11															
 																				
research ->	notes	╛																		
					12															
										 ٠										
					13					 ٠		+								
												+ -								
												+ -								
·			-		14							+ -								
dev -> code	/docs	╛										+ .								
							٠					+ .								
					15							+ -								
												+ .								
												+ .								
					16							+ -								
												+ .								
					<u> </u>							+ .								
manual worl	k -> object	╛			17							+ .								
												+ .								
												l + •								
					18							 								
					19							 								
										 		1								
curfew:																				

21 :	what ex	cited me	e today	?																				
□ success?	what dr						٠		•	٠	٠		٠	•		•	•	•	•	•	٠	•	•	•
tidy vit	what did								•	•	•			•					•	•			•	•
log exist	how did	II push t	the nee	 edle forv	vard?	٠	٠	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	٠	•	•	•	•
lights out	tomorro					٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•		•	٠		٠	٠	٠	٠	•	•
			-								-	-	-	•		-	-	-						-
why do	VOLL	- · ·	٠			٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠		•	٠	٠	٠	٠	9		Ī	-
why do feel like t	that?		•			٠			٠	٠	٠	٠		٠				٠	٠	٠	7 0		† 	
what can yo	ou do to energy?																			•	s focus		+	
how do you		- · ·																•			1 1	3 en	nergy	7 9
		_ · ·																						
what proj	ect to nd why?																							
how can make a c	you dent?									٠	٠	٠							٠		٠			
B:					L:	-	-		-			•	-	•	D:		•	•			-	-	-	-
check in/cat	ch up -> ta	isks & me	essages	Τ	9	•	-	_	•			_	•	•	!		_	•						-
•	• • • •	•		┙.	1	٠		•	٠	٠	٠	•		•	1		٠		•	٠			•	•
			•		1	٠	٠	•	•	•	٠	٠	٠	•	1 .	•	٠	•	•	٠	٠	•	•	•
			•		10	•	٠	•	•	•	٠	٠	٠	٠	1 .	•	•	•	•	٠	٠	٠	•	•
			•				٠	•	•	٠	٠		٠	•	1 .	•	٠	•	٠	•	٠	٠	•	•
			•						•	٠	٠			•	+ •				•	•			•	•
			•		11	•			•	٠	•			•	1 .				•	•			•	•
			•			٠	•	٠	•	٠	•	•	•	•	1 .	•	•		•	•	٠	٠	•	•
research ->	notes		•		1 .	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•	1 .	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	•
			•		12	٠	٠	•	•	•	•	•	٠	•	1 .	•	•		٠	•	٠	٠	•	•
			•						•	٠	٠			•	1 .				٠	٠			•	•
			•			•			•	٠	٠			•	1 .				•	•			•	•
			٠		13	•	•	•	•	٠	٠	٠	٠	•	1 .	•	•		•	•	٠	•	•	•
			•			٠	٠	•	•	•	•	٠	٠	•	1 .	•	٠	•	٠	•	٠	٠	•	•
			•			•	٠	•	•	٠	•	•	٠	•	1 .	•	•		٠	٠	٠	٠	•	•
			•		14	•	•		•	•	•			•	1 .	•	•		•	٠	•	•	•	•
dev -> code	/docs		•		1 .			•	•	•	٠	•	•	•	1 .	•	•	•	•	٠	•	•	•	•
			•			٠	•	•	•	•	•		•	•	1	•	•		•	•	٠	•	•	
			•		15	•	٠	•	•	•	•	•	•	•	1	•	•	•	•	•	•	•	•	
			٠			•	•	•	•	•	•	•	٠	•	1	•	•	٠	•	٠	٠	٠	•	•
			•			•			•	٠	٠		•	•		•	•	•	٠	٠	•	•	•	
			•		16	•			•	٠	•		•	•			•		•	•		•	•	
			٠			٠	•	•	•	•	•		•	•		•	•		•	•	٠	•	•	
			٠		1	٠	•	٠	•	٠	•	•	٠	•	1	•	٠	٠	•	•	٠	٠	•	
manual work	k -> object				17										1 .									
															 !									
					18										1									
															1									
															1									
					19																			
															İ									
curfew:																								

21 :	what ex	cited me	today	?																
success?	what dr	ained me	of en	ergy?			•	•	•		•		•	•	•	•	•		•	•
tidy vit	what di	d I learn?	•				•	•	•	 •			•			•				•
log exist	how did	l I push tl	he nee	dle forv	vard?		•	•	•	 ٠			٠	•	•	•			•	•
☐ lights out		w's FRO					٠	•	•	 ٠	٠		٠	٠	•	•	•		٠	•
	L		•			-	-	-	-	 	-	•		-	-	-	-			
why do	VOLL	- · ·					٠	•	٠	 ٠	•		٠	٠	•	•	• 9			
. why do feel like	hat?								•	 •			٠		•	•	• 7 <u>છ</u>		†	•
what can vo	ou do to						٠	•	•	 ٠			٠	٠	•	•	focus		- + -	- + -
what can yo	energy?			• •			٠	•	٠	 ٠	٠		٠	٠	•	•	• 3		+	٠
		- · ·					٠	•	•	 ٠			٠	٠	•	•	• 1	1 3	energ	y 7
how do you a successf	ul day?						٠	٠	•	 ٠			٠	٠	•	•				•
		- · ·											٠	٠						٠
what proj focus on an	id why?												٠			•	•			•
							٠	•		 ٠			٠	٠	•	•			٠	•
how can make a c	lent?						٠	٠		 ٠			٠	٠	•	•	•		٠	٠
B:			-		L:				-	 		D:		_		-				
check in/cat	ch up > 4	acke 2 ma		Т	9	-			-	 						-				
- ineck in/cat	on up -> ta	3011 X CACK	ssayes	┙.								+ +								
							٠			 ٠			٠							
					10					 ٠		+ .								
					10					 ٠	٠									
													٠							
					11															
 																				
research ->	notes	╛																		
					12															
										 ٠										
					13							+								
												+ -								
												+ -								
·			-		14							+ -								
dev -> code	/docs	╛										+ .								
							٠					+ .								
					15							+ -								
												+ .								
												+ .								
					16							+ -								
												+ .								
					<u> </u>							+ .								
manual worl	k -> object	╛			17							+ .								
												+ .								
												l + •								
					18							 								
					19							 								
										 		1								
curfew:																				

21 :	what ex	cited me	e today	?																				
□ success?	what dr						٠		•	٠	٠		٠	•		•	•	•	•	•	٠	•	•	•
tidy vit	what did								•	•	•			•					•	•			•	•
log exist	how did	II push t	the nee	 edle forv	vard?	٠	٠	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	٠	•	•	•	•
lights out	tomorro					٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•		•	٠		٠	٠	٠	٠	•	•
			-								-	-	-	•		-	-	-						-
why do	VOLL	- · ·	٠			٠	٠	٠		٠	٠	٠	٠	٠		•	٠	٠	٠	٠	9		Ī	-
why do feel like t	that?		•			٠			٠	٠	٠	٠		٠				٠	٠	٠	7 0		† 	
what can yo	ou do to energy?																			•	s focus		+	
how do you		- · ·																•			1 1	3 en	nergy	7 9
		_ · ·																						
what proj	ect to nd why?																							
how can make a c	you dent?									٠	٠	٠							٠		٠			
B:			•		L:	-	-		-			-	-	•	D:		•	•			-	-	-	-
check in/cat	ch up -> ta	isks & me	essages	Τ	9	•	-	_	•			_	•	•	!		_	•						-
•	• • • •	•		┙.	1	٠		•	٠	٠	٠	•		•	1		٠		•	٠			•	•
			•		1	٠	٠	•	•	•	٠	٠	٠	•	1 .	•	٠	•	•	٠	٠	•	•	•
			•		10	•	٠	•	•	•	٠	٠	٠	٠	1 .	•	•	•	٠	٠	٠	٠	•	•
			•				٠	•	•	٠	٠		٠	•	1 .	•	٠	•	٠	•	٠	٠	•	•
			•						•	٠	٠			•	+ •				•	•			•	•
			•		11	•			•	٠	•			•	1 .				•	•			•	•
			•			٠	•	٠	•	٠	•	•	•	•	1 .	•	•		•	•	٠	٠	•	•
research ->	notes		•		1 .	٠	٠	٠	•	٠	٠	٠	٠	•	1 .	•	٠	٠	٠	٠	٠	٠	•	•
			•		12	٠	٠	•	•	•	•	•	٠	•	1 .	•	•		•	•	٠	٠	•	•
			•						•	٠	٠			•	1 .				•	٠			•	•
			•			•			•	٠	٠			•	1 .				•	•			•	•
			٠		13	•	•	•	•	٠	٠	٠	٠	•	1 .	•	•		•	•	٠	•	•	•
			•			٠	٠	•	•	•	•	•	٠	•	1 .	•	٠	•	٠	•	٠	٠	•	•
			•			•	٠	•	•	٠	•	•	٠	•	1 .	•	•		٠	٠	٠	٠	•	•
			•		14	•	•		•	•	•			•	1 .	•	•		•	٠	•	•	•	•
dev -> code	/docs		•		1 .			•	•	•	٠	•	•	•	1 .	•	•	•	•	٠	•	•	•	•
			•			٠	•	•	•	•	•		•	•	1	•	•		•	•	٠	•	•	
			•		15	•	٠	•	•	•	•	•	•	•	1	•	•	•	•	•	•	•	•	
			٠			•	•	•	•	•	•	•	٠	•	1	•	٠	٠	•	٠	٠	٠	•	•
			•			•			•	٠	٠		•	•		•	•	•	•	٠	•	•	•	
			•		16	•			•	٠	•		•	•			•		•	•		•	•	
			٠			٠	•	•	•	•	•		•	•		•	•		•	•	٠	•	•	
			٠		1	٠	•	٠	•	٠	•	•	٠	•	1	•	٠	٠	•	•	٠	٠	•	
manual work	k -> object				17										1 .									
															 !									
					18										1									
															1									
															1									
					19																			
															İ									
curfew:																								