[BIROSO]WEEKLY REVIEW & PLANNING

매주 일요일, 다음 한 주의 주도권을 되찾는 플래닝

이번 주: _____ ~ _____
다음 주: _____ ~ _____

01. 이번 주 만족도

이번 주에 중요하게 생각했던 핵심 행동을 기준으로, 하루를 얼마나 만족스럽게 보냈는지 점수를 선택해 보세요. 할 일의 개수가 아니라 나에게 중요한 행동을 얼마나 실천했는지가 기준입니다.

요일	이번 주 만족도			
월요일	□ 5점	□ 10점	□ 15점	□ 20점
화요일	□ 5점	□ 10점	□ 15점	□ 20점
수요일	□ 5점	□ 10점	□ 15점	□ 20점
목요일	□ 5점	□ 10점	□ 15점	□ 20점
금요일	□ 5점	□ 10점	□ 15점	□ 20점

이번 주 전체 만족도는**?** _____ 점

그렇게 느낀 이유는 무엇인가요**?**

02. 이번 주 잘한 일 **3**가지

작은 일이어도 괜찮아요. 스스로 칭찬해 주고 싶은 일을 적어보세요.

03. 이번 주의 발견과 배움

계획대로 되지 않았던 일은 무엇인가요**?**

그 이유는 무엇이었나요**?**

□ 시간이 부족했다 □ 에너지가 부족했다
□ 우선순위가 불분명했다 □ 계획이 너무 많았다
□ 예상하지 못한 일이 생겼다 □ 기타: _____

이번 주 경험을 통해 새롭게 알게 된 점은**?**

04. 다음 주에 바꿔볼 것

다음 주에는 무엇을 다르게 해보고 싶나요**?**

05. 하고 싶은 것 쏟아놓기

다음 주에 해야 할 일, 하고 싶은 일, 미뤄둔 일, 챙겨야 할 일을 구분하지 말고 일단 모두 적어보세요. 정리와 우선순위는 그다음에 정해도 괜찮습니다.

06. 다음 주 일정**(**예정된 일정**,** 해야하는 일**,** 하고 싶은 일**)**

이미 예정된 일(기념일, 약속, 출장, 여행 등)과 루틴하게 하는 일(업무, 가사, 습관 루틴) 그리고 하고 싶은 일(새롭게 추가, 개선)을 시간 분배를 생각해서, 다음 주 일정을 한눈에 정리해 보세요.

요일	다음 주 일정
월요일	
화요일	
수요일	
목요일	
금요일	
토요일	
일요일	

다음 주를 시작하며 기억하고 싶은 한 문장

매일 아침, 데일리 플래너로 연결하기

주간 계획을 매일 아침 확인하고, 오늘의 일정과 실행할 일로 구체화해 보세요. 계획은 지켜야만 하는 약속이 아니라, 내 상황에 맞게 조정하며 삶의 방향을 찾아가는 도구입니다.