

<記入例>

1日の時間計画

4:00	
5:00	
6:00	起床 シェービング、ストレッチ、ランニング or 筋トレ
7:00	7:10 シャワー、着替え 7:30 朝食、新聞
8:00	仕事① (●最重要)
9:00	② (◎重要)
10:00	③ (◎重要)
11:00	④ (◎重要)
12:00	昼食 (会食) 仮眠 メール 読書 etc.
13:00	仕事① (◎重要)
14:00	② (◎重要)
15:00	③ (○作業)
16:00	④ (△予備)
17:00	①口座確認、②メール・電話、③web数字計測
18:00	④経費精算、⑤仕事計画、⑥環境整備
19:00	夕食 (会食)
20:00	自由時間 (コミュニケーション、読書 etc.)
21:00	
22:00	
23:00	就寝
0:00	
1:00	
2:00	
3:00	

<記入例>

1週間の行動計画

月	朝：筋トレ ●最重要：ブログ執筆
火	朝：ランニング ●最重要：ブログ推敲+メルマガ準備
水	朝：ランニング ●最重要：ブログup+メルマガ発送、 HPコンテンツ、販促ツール、コンサル資料制作
木	朝：筋トレ ●最重要：HPコンテンツ、販促ツール、コンサル資料制作 ◎重要：情報交換面談
金	朝：ランニング ●最重要：HPコンテンツ、販促ツール、コンサル資料制作
土	朝：休息 or ランニング プライベート、読書、マーケティング教材、（顧客面談）
日	朝：休息 or ランニング プライベート、読書、マーケティング教材