Scegliere un risultato e una lista sostenibile

Student Wyckoff · My Day · 2026-10-25

Scegli prima il risultato più importante di oggi, poi aggiungi azioni minori solo se entrano. La regola 1–3–5 viene talvolta usata come promemoria: un’attività grande, tre medie e cinque piccole. Non è un obbligo di riempire nove righe. Un solo compito grande può occupare tutto il blocco disponibile. Scrivi azioni osservabili come “controllare due calcoli”, non “sistemare tutto”. La tabella illustra un esempio dopo gli impegni fissi: adatta il carico alla tua giornata invece di copiarlo.

Momento / blocco	Attività	Condizione di conclusione
Dopo gli impegni fissi	Controllare due calcoli	Errori trovati e corretti
Breve blocco seguente	Rispondere alla mail necessaria	Risposta inviata
Margine	Gestire un ritardo o concludere	Resto e prossima azione chiari

https://studentwyckoffshop.app/it/blog/2026-10-25/realistic-daily-plan#daily-plan-template