중요한 결과와 가능한 목록 고르기

Student Wyckoff · My Day · 2026-10-25

오늘 가장 중요한 결과 하나를 먼저 고르고, 시간이 들어갈 때만 작은 행동을 더합니다. 1–3–5 규칙은 큰 일 하나, 중간 일 세 개, 작은 일 다섯 개를 고르는 참고로 쓰이지만 아홉 줄을 채우라는 의무는 아닙니다. 큰 작업 하나가 가용 시간을 모두 사용할 수도 있습니다. "모두 정리하기" 대신 "계산 두 개 확인하기"처럼 관찰 가능한 행동을 적으세요. 표는 고정 일정 이후의 예시일 뿐이므로 작업량을 그대로 복사하지 말고 본인 시간에 맞추세요.

시간 / 구간	할 일	완료 조건
고정 일정 뒤	계산 두 개 확인	오류를 찾아 수정함
다음 짧은 구간	필요한 메일 답장	상대에게 답장을 보냄
여유	지연 대응 또는 마무리	남은 일과 다음 행동이 분명함

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