每周3小时行动计划

Three-Hour Weekly Planner

空白模板 / REUSABLE TEMPLATE **适用于任何目标 / FOR ANY GOAL**

本周从周一开始 / Week of Monday: _____ 姓名 / Name: _____

01 确定一个具体成果

Choose one tangible weekly result

我的目标或项目
My goal or project

本周完成的成果
This week I will finish

怎样才算完成
Done means

成果示例 / Sample results: 读完一章 / Read a chapter · 写一页方案 / Draft one page · 整理一个抽屉 / Sort one drawer

02 锁定每周3小时

Protect three hours in your calendar

尽量固定同一天、同一时段。可用下表拆分任务。
Keep the same weekly appointment. Use the rows to break down the work.

精力最好的时段 / Best energy window: _____

星期 / 日期 Day / date	开始 - 结束 Start - end	这段时间只做什么 One task for this block	计划小时 Planned h	实际小时 Actual h

每周目标：3小时 / Weekly target: 3 h 合计 / Total: _____ h / _____ h

03 让开始更容易

Prepare before the session

提前准备什么?
What will I prepare?

2分钟启动动作与备用时段
2-minute start and backup time

04 留下成果，安排下一步

Review and plan the next step

本周成果与证据
What did I finish? Where is the proof?

下周调整与第一个动作
Next week: one change and first action

每周3小时行动计划

Three-Hour Weekly Planner

填写示例 / WORKED EXAMPLE **适用于任何目标 / FOR ANY GOAL**

本周从周一开始 / Week of Monday: 任意一周 / Any week 姓名 / Name: 示例 / Example

01 确定一个具体成果

Choose one tangible weekly result

我的目标或项目
My goal or project

学习西班牙语 / Learn Spanish

本周完成的成果
This week I will finish

用西班牙语做1分钟自我介绍 / Give a one-minute introduction in Spanish

怎样才算完成
Done means

不看稿，完整说一遍 / Say it through once without notes

02 锁定每周3小时

Protect three hours in your calendar

尽量固定同一天、同一时段。可用下表拆分任务。

Keep the same weekly appointment. Use the rows to break down the work.

精力最好的时段 / Best energy window: 周六上午 / Saturday morning

星期 / 日期 Day / date	开始 - 结束 Start - end	这段时间只做什么 One task for this block	计划小时 Planned h	实际小时 Actual h
周六 / Sat	09:00 - 10:00	写6句介绍 / Write six sentences	1	1
周六 / Sat	10:00 - 11:00	练习发音 / Practice pronunciation	1	1
周六 / Sat	11:00 - 12:00	脱稿练习 / Rehearse without notes	1	1

每周目标：3小时 / Weekly target: 3 h

合计 / Total: 3 h planned / 3 h actual

03 让开始更容易

Prepare before the session

提前准备什么?
What will I prepare?

找好范例，准备笔记本
Find an example and set out a notebook

2分钟启动动作与备用时段
2-minute start and backup time

写下第一句。备用时间为周日9-12点。
Write the first line. Backup on Sun 09:00-12:00.

04 留下成果，安排下一步

Review and plan the next step

本周成果与证据
What did I finish? Where is the proof?

已脱稿说完，留存录音
Finished without notes. Saved a recording.

下周调整与第一个动作
Next week: one change and first action

放慢语速。先练开头两句。
Slow down. Rehearse the first two lines.