



ПОЛЕВИ ЛИСТ

ТАБЛИЦА ЗА 30-ДНЕВНО НАБЛЮДЕНИЕ

Изградете своето EDC върху това, което наистина ви се случва, а не върху сценарий.

КАК СЕ ИЗПОЛЗВА

1. Записвайте същата вечер, на един ред. Незаписаното затруднение е загубено.
2. Записвайте само случилото се. Без предположения и сценарии.
3. На 30-ия ден пребройте повторенията: само те оправдават покупка.

Д	КАКВО НЕ СРАБОТИ	КАКВО БИ ПОМОГНАЛО
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Д	КАКВО НЕ СРАБОТИ	КАКВО БИ ПОМОГНАЛО
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

РАВНОСМЕТКА НА 30-ИЯ ДЕН

Най-чести затруднения: _____

Три липси за запълване, по ред: _____

За изваждане от системата (неизползвано за 30 дни): _____

