

فرم نقاط تجمعی

این فرم به شما کمک می‌کند که به راحتی تمامی نقاط تجمعی زندگی خود را جمع‌آوری کنید. نقاط تجمعی به نقاطی گفته می‌شوند که در آن مناطق آیتم‌های پردازش نشده وجود دارد. این آیتم‌ها می‌تواند نامه‌های پستی، ایمیل‌ها، لیست انجام کار، ایده‌ها و... است.

راه تشخیص آیتم‌های پردازش نشده نیز پرسیدن این سه سوال است به طوری که شما پاسخ روشنی برای آنها ندارید:

(۱) چگونه می‌خواهید آن را انجام دهید؟ (۲) چه زمانی می‌خواهید آن را انجام دهید؟ (۳) کجا می‌خواهید آن را انجام دهید؟

در مقابل هر نقطه‌ی تجمعی عددی را بنویسید که نشان دهنده‌ی کل نقاط تجمعی در آن نقطه است. به عنوان مثال اگر شما سه آدرس مختلف ایمیل دارید، در مقابل «اینباکس ایمیل» عدد ۳ را بنویسید.

اینباکس ایمیل		۳	
زمانی که هر ردیف را به اتمام رساندید، مجموع آنها را در بخش «مجموع» بنویسید و در نهایت جمع کل را در بخش «جمع کل» بنویسید. بخش «هدف» نیز مربوط به تعداد نقاط تجمعی است که شما می‌خواهید به آن تعداد برسید.			
نقاط تجمعی	تعداد	نقاط تجمعی	تعداد
فضای داخل ماشین (داشبورد، فضای زیر صندلی و...)		جعبه‌های فیزیکی دفتر کار	
همکاران (همسر، منشی، همکار)		سایر موارد	
تقویم‌ها (کاغذی، دیجیتالی، گوگل کلندر و...)		فضاهای کاری دیگر (کمد و...)	
جیب‌های لباس		فضای بیرون از خانه (گاراژ، حیاط و...)	
صفحه کامپیوتر رومیزی		یادداشت‌های کاغذی (کاری، شخصی و...)	
لیست کارهای روزانه کامپیوتری (گوگل تسک و...)		لیست کارهای روزانه به صورت کاغذی	
فضای میز (روی میز، کشو و...)		اینباکس ایمیل (هر حساب ایمیل یک بار شمرده شود)	
فایل‌های مدارک (اگر به عنوان مکانی برای کارهای پردازش نشده استفاده می‌کنید.)		پیامک (تلفن و...)	
فضای روی زمین (هم خانه و هم محل کار)		رکورد (اگر به عنوان ابزاری برای ذخیره کردن ایده‌هایتان و... استفاده می‌کنید.)	
فضای خانه (آشپزخانه، یخچال و...)		پیغام‌گیر صوتی (هر حساب یک بار شمرده شود)	
کشوهای موجود در خانه		کیف جیبی، چمدان، کیف معمولی و...	
جعبه‌های فیزیکی موجود در خانه		تخته سیاه یا وایت بورد	
کشوهای موجود در دفتر کار		ذهن شما (از یک شروع به شمارش کنید)	
مجموع		مجموع	
مجموع کل			
هدف			