

一週行事曆

WEEKLY PLANNER · 高效能人士的七個習慣

本週日期： _____

以終為始 → 要事第一：先依角色定義「本週大石頭（重要但不緊急的事）」，把它們**優先排進時間表**，再填入其他事情。每天回顧「今日要務」，每週別忘了在四個面向「不斷更新」自己。

2 本週角色與目標

我的角色	本週目標（大石頭）
個人發展	
家庭 伴侶 · 父母 · 子女	
公司負責人	
老師 / 朋友	

3 約會與承諾

7 不斷更新（精益求精）

生理 運動 · 營養 · 睡眠

心智 閱讀 · 學習 · 規劃

靈性 使命 · 價值觀 · 靜心

社會情感 關係 · 服務 · 連結

3 今日要務（本日最重要的事）

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日

時間	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
晚上							家庭之夜