



4D -DELETE IT (USUŃ), DELEGATE IT (DELEGUJ), DO IT (ZRÓB), DEFER IT (ODROCZ)

USUŃ (Delete it) - Sprawdź czy dana rzecz wymaga Twojej uwagi i czasu. Jeśli nie, po prostu ją usuń.

DELEGUJ (Delegate it) - Czy wykonanie zadania jest dla Ciebie ważne i konieczne? Czy jesteś odpowiedzialny za jego wykonanie? Jeśli odpowiedź brzmi -nie, wówczas przekaz je do zrobienia komuś innemu.

ZRÓB (Do it) - Jeśli zadanie jest dla Ciebie ważne i masz czas na jego wykonanie, zrób to od razu. Odkładanie ważnych zadań często prowadzi do prokrastynacji lub uczucia niepokoju czy stresu.

ODROCZ (Defer it) -Przez Twoje biurko na pewno przewinie się kilka spraw, którymi nie od razu będziesz mógł się zająć. Może to być np. e-mail związany z rezerwacją rodzinnych wakacji. Nie jest to na tyle istotne, by zająć się tym w ciągu dnia roboczego, ale trzeba będzie to zrobić. Możesz więc odłożyć to na później i zająć się tym e-mailem w wolnym czasie.