注意散漫追跡表のテンプレート

時間	注意散漫の内容	心理状態	内部誘因	外部誘因	計画に問題	改善アイデア
8:15	ニュースチェック	不安	×			衝動サーフィン
9:32	執筆を中断してグーグル	欲求不満	×			終了時間を設定し、順守する