Den		Hlava - ulevit hlavě (15–30 min)	Prostor – ulevit okolí (15–30 min)	Digitál (15–30 min)	Hotovo
	Téma	Akce			
1	Zastavení	Napiš si, kdy se během dne cítíš nejvíc zahlcená. Jen pozoruj, neřeš.	Rychlý úklid jedné malé plochy (stůl, komoda)	Vyčisti plochu telefonu (smazat / přesunout)	
2	Mentální pohotovost	3× za den se zastav a zeptej se: Co mi teď běží hlavou?	Vyhoď nebo daruj 5 věcí, které už neslouží	Odhlášení 5 newsletterů / notifikací	
3	Brain dump	10–15 minut napiš všechno, co máš v hlavě. Bez struktury.	Pracovní stůl nebo kout – jen povrch	Smazání 5 aplikací / záložek	
4	Jedno místo	Stanov si pravidla na zapisování, vyber si jen jedno místo.	Šuplík s drobnostmi (časovač 15 min)	Smazání min. 20 fotek	
5	Otevřené smyčky	Vyber 3 věci, které ti běží hlavou, a rozhodni: dokončit / naplánovat / pustit.	Jedna police / jeden košík	Rychlý průchod inboxem (bez odpovídání)	
6	Rozhodování	Vyber jednu oblast, kde si zjednodušíš rozhodování (např. denní režim).	Koupelna – jeden šuplík nebo polička	Vypnutí zbytečných notifikací	
7	Rutiny	Zaveď jednu malou rutinu, která ti ulehčí den (ráno / večer).	Dokončení rozdělaného prostoru (pokud chceš)	Digitální pauza 1–2 hodiny	
8	Odpovědnost	Napiš si 3 věci, za které dnes nepřevzmeš odpovědnost.	Noční stolek / kabelka	Smazání starých poznámek	
9	Požádat o pomoc	Požádej dnes o jednu malou pomoc (doma nebo v práci).	Lednice / spíž – rychlý průchod	Jedna složka v počítači	
10	To-do list	Napiš si jen 3 hlavní věci dne. Nic víc.	Botník / taška / batoh	Vyčistit kalendář od zbytečností	
11	Vyškrtávání	Vyškrtni 1 úkol, který už s tebou nerezonuje.	Kosmetika – projít expirace	Vymazat screenshoty	
12	Mikro-pauzy	Dopřej si dnes 3 vědomé mikro-pauzy (3–5 minut).	Vstupní prostor / kabelka / klíče	Unfollow 5 účtů, co berou energii	
13	Vnitřní dialog	Všímej si dnes slova „musím“ a přeformátuj to.	Dokončení nebo vědomé puštění	Digitální detox večer	
14	Integrace	Napiš si: Co mi za těch 14 dní nejvíc ulevilo?	Symbolický závěrečný úklid	Vědomé nastavení telefonu	