

# 4 Minutes Recipes

| Category   | To do                    | Tag      |
|------------|--------------------------|----------|
| 정리정돈       | 명함을 정리한다                 | Home     |
|            | 영수증과 계산서 등을 정리한다         | Home     |
|            | 그날 스케줄을 확인한다             | Anywhere |
|            | 최우선 과제를 확실하게 체크한다        | Anywhere |
|            | 이동하는 노선을 정한다             | Anywhere |
|            | 파일을 분류별로 정리한다            | Computer |
| 연락& 커뮤니케이션 | 전화를 건다                   | Anywhere |
|            | 메일을 보낸다                  | Computer |
|            | 다이어리나 데이터베이스에 연락처를 등록시킨다 | Computer |
| 관찰         | 거리를 관찰한다                 | Errand   |
|            | 사람들을 관찰한다                | Errand   |
|            | 자연을 관찰한다                 | Errand   |
|            | 자동차를 관찰한다                | Errand   |
|            | 광고를 본다                   | Errand   |
|            | 쇼핑백을 관찰한다                | Errand   |
|            | 교통 상황이나 택시 행렬을 관찰한다      | Errand   |
| 창작&전략      | 인사말을 생각한다                | Anywhere |
|            | 부하직원의 지도방침을 정한다          | Anywhere |
|            | 영업 방침을 생각한다              | Anywhere |
|            | 타이틀을 생각한다                | Anywhere |
|            | 칼럼 원고의 주제를 생각한다          | Anywhere |
|            | 시를 쓴다                    | Anywhere |
| 자기성장       | 책을 읽는다                   | Anywhere |
|            | 신문과 잡지를 읽는다              | Anywhere |
|            | 메일로 온 잡지를 출력해서 읽는다       | Anywhere |
|            | 외국어로 표현해 본다.             | Anywhere |
|            | 복근을 조여라.                 | Anywhere |
| 외모관리       | 안경을 닦는다                  | Anywhere |
|            | 구두를 닦는다                  | Anywhere |
|            | 양치질을 한다                  | Home     |
|            | 헤어스타일을 다듬는다              | Anywhere |
|            | 복장을 점검한다                 | Anywhere |
|            | 화장을 고친다                  | Anywhere |
| 휴식         | 스트레칭을 한다                 | Anywhere |
|            | 안마를 한다                   | Home     |
|            | 심호흡을 한다                  | Anywhere |
|            | 눈약을 넣는다                  | Anywhere |

From:

<http://theta5912.net/> - **reth**

Permanent link:

[http://theta5912.net/doku.php?id=public:others:4\\_minutes\\_recipes](http://theta5912.net/doku.php?id=public:others:4_minutes_recipes)

Last update: **2021/03/20 02:00**

