Founder's Journal

Welcome to your Journal. I designed it to help you work better. I hope it will help you take control of your work and unlock the incredible productivity you have within by focusing your energy in the right places. – *David Singleton, March 2016*.

I recommend taking a few minutes to review the guide and videos at http://singleton.io/gettingstarted to help you get the most out of your Journal.

If you'd like to help me make the Journal better, l'd love your feedback at $\tt http://singleton.io/feedback$

My Owner

Name

Contact Details

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

The artwork for this journal is Based on DIY Organizer. DIY Organizer was created by Rurik Christiansen (rurik) and is licensed under a Creative Commons License. The source code for this version is also available under a Creative Commons License at http://github.com/dps/journal.

		Ja	nua	ary		
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
			Apr	_		
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	б	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
			July	y		
Mon	Tue	Wed			Sat	Sun
Mon 1	Tue 2		Thu			Sun 7
		Wed	Thu	Fri 5		7
1	2	Wed 3	Thu 4	Fri 5 12	6 13	7 14
1 8	2 9 16	Wed 3 10	тњи 4 11 18	Fri 5 12 19	6 13 20	7 14 21
1 8 15	2 9 16	Wed 3 10 17 24	тњи 4 11 18	Fri 5 12 19	6 13 20	7 14 21
1 8 15 22	2 9 16 23	Wed 3 10 17 24	тњи 4 11 18	Fri 5 12 19	6 13 20	7 14 21
1 8 15 22	2 9 16 23	Wed 3 10 17 24 31	тњи 4 11 18	Fri 5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21
1 8 15 22	2 9 16 23	Wed 3 10 17 24 31	тни 4 11 18 25 сtok	Fri 5 12 19 26 Der Fri	6 13 20 27	7 14 21
1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	Wed 3 10 17 24 31	тни 4 11 18 25	Fri 5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28
1 8 15 22 29	2 9 16 23 30 Tue	Wed 3 10 17 24 31 31 Wed 2	тни 4 11 18 25 сtot тни 3	Fri 5 12 19 26 Der Fri	6 13 20 27 Sat	7 14 21 28 Sun 6
1 8 15 22 29 Mon	2 9 16 23 30 Tue 1 8	Wed 3 10 17 24 31 31 Wed 2	тни 4 11 18 25 сtot тни 3 10	Fri 5 12 19 26 26 Der Fri 4	6 13 20 27 sat 5 12	7 14 21 28 Sun 6 13
1 8 15 22 29 Mon	2 9 16 23 30 Tue 1 8	Wed 3 10 17 24 31 Wed 2 9 16	тни 4 11 18 25 сtok 3 10 17	Fri 5 12 19 26 Der Fri 4 11	6 13 20 27 sat 5 12 19	7 14 21 28 sun 6 13 20
1 8 15 22 29 Mon 7 14	2 9 16 23 30 Tue 1 8 15	Wed 3 10 17 24 31 Wed 2 9 16 23	тни 4 11 18 25 сtot 3 10 17 24	Fri 5 12 19 26 26 Fri 4 11 18	6 13 20 27 sat 5 12 19	7 14 21 28 sun 6 13 20

February						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

	Мау						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

August							
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

	November							
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
				1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30			

March							
Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun							
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

	June							
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
					1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		

September						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

	December						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

2019 Objectives

Annual Objective

Key Results

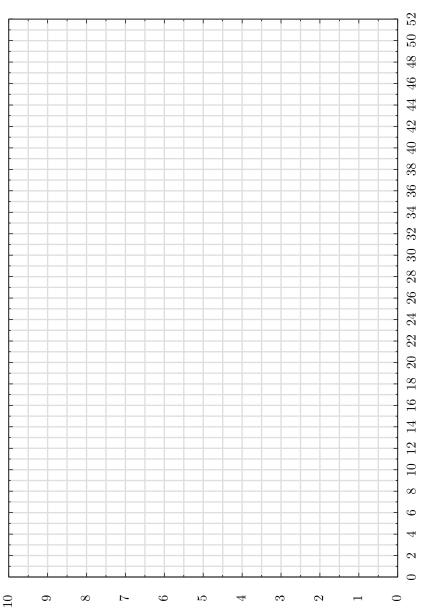
How to use: http://singleton.io/annual

Key Results

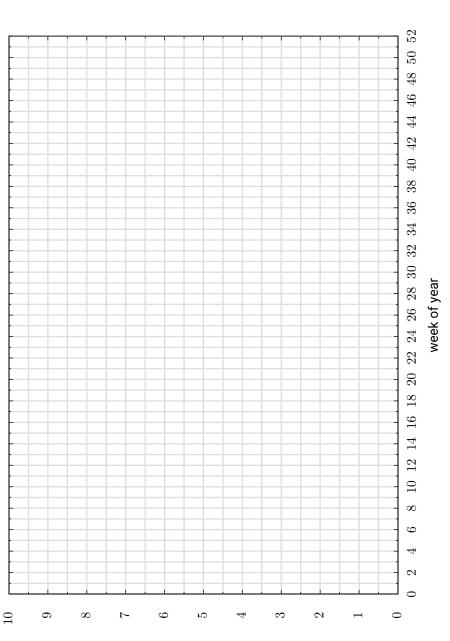
Key Results

Key Results





52 week metrics



52 week metrics

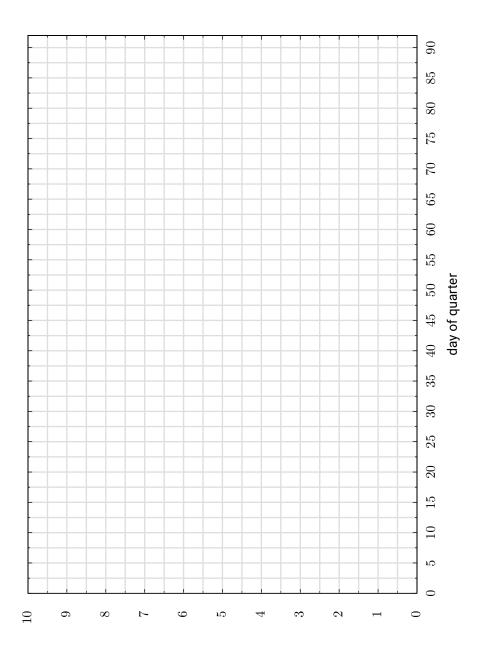
Q1 Objectives

Objective & Key Results

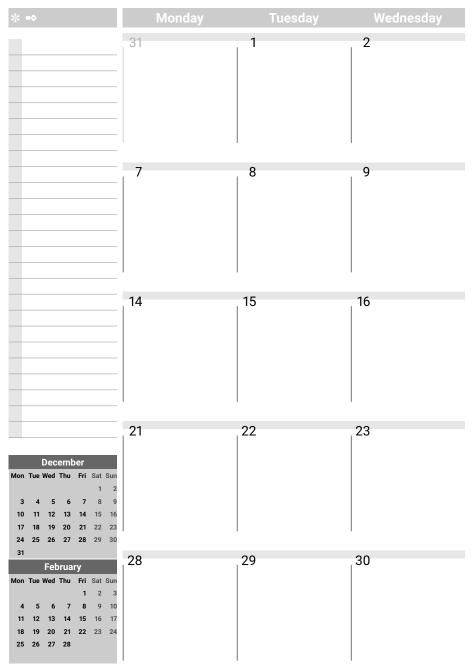
Objective & Key Results

Objective & Key Results

Daily metrics

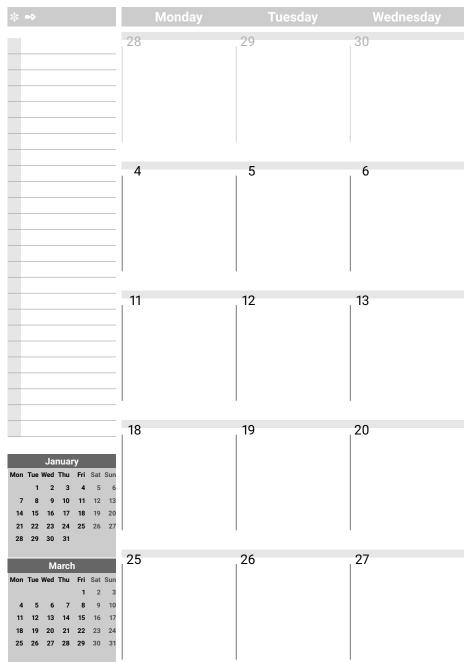


January



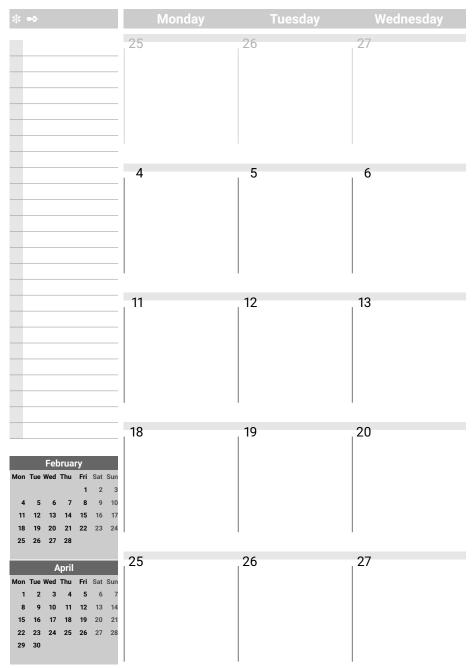
Thursday	Friday	Saturday	Sunday
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31	1	2	3

February



Thursday	Friday	Saturday	Sunday
31	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	1	2	3

March



Thursday	Friday	Saturday	Sunday
28	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

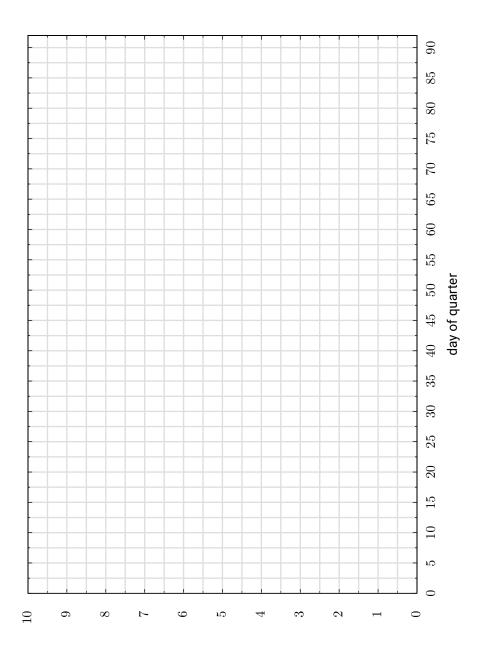
Q2 Objectives

Objective & Key Results

Objective & Key Results

Objective & Key Results

Daily metrics



April



Thursday	Friday	Saturday	Sunday
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28
2	3	4	5

May



Thursday	Friday	Saturday	Sunday
2	3	4	5
9	10		12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31	1	2

June



Thursday	Friday	Saturday	Sunday
30	31		2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

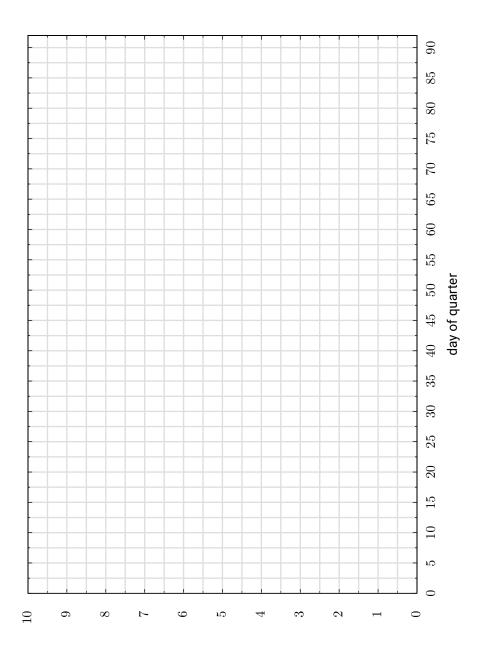
Q3 Objectives

Objective & Key Results

Objective & Key Results

Objective & Key Results

Daily metrics



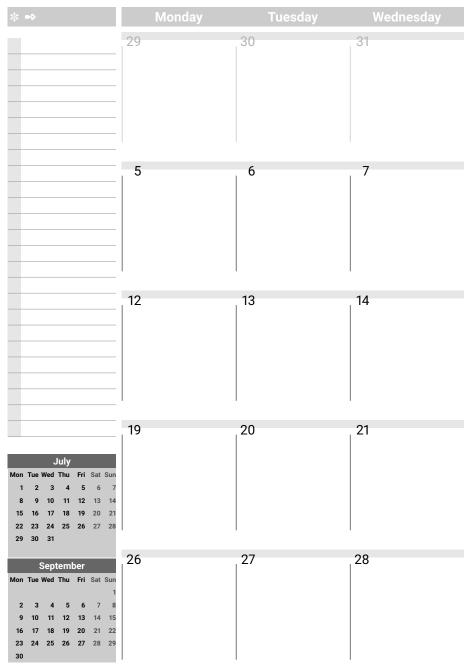
July



I

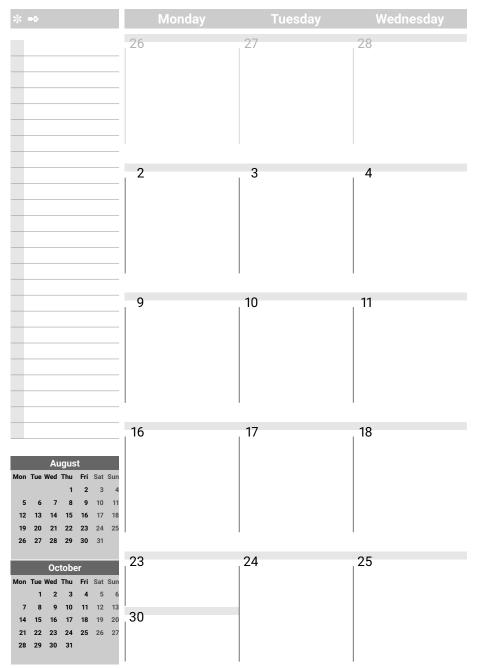
Thursday	Friday	Saturday	Sunday
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28
1	2	3	4

August



Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	2	3	4
8	9	10	
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	1

September



Thursday	Frie	day Satur	[.] day Sur	nday
29	30	31		
5	6	7	8	
12	13	14	15	
19	20	21	22	
26	27	28	29	

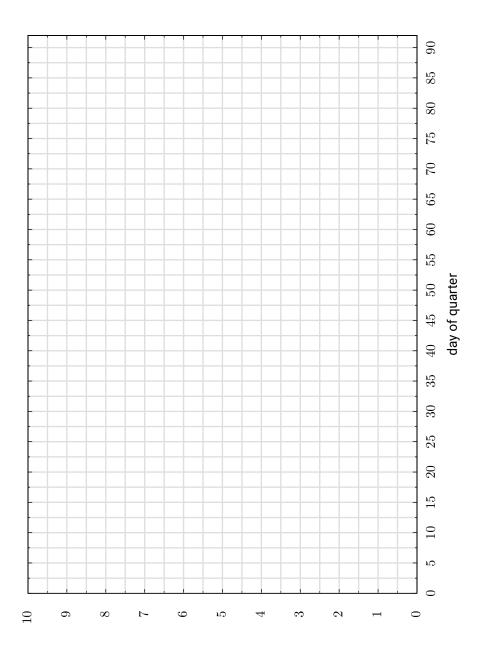
Q4 Objectives

Objective & Key Results

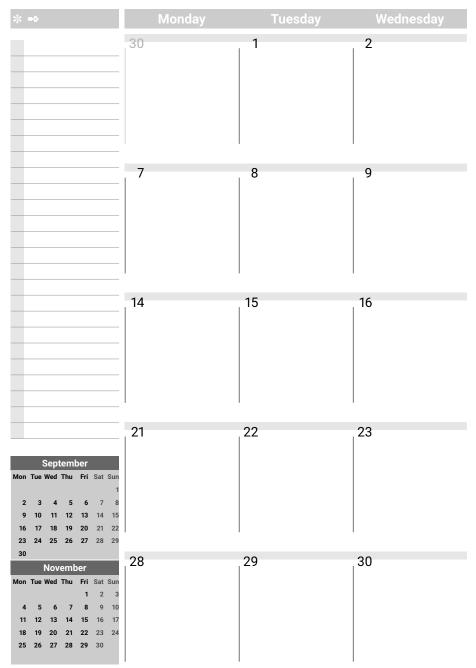
Objective & Key Results

Objective & Key Results

Daily metrics

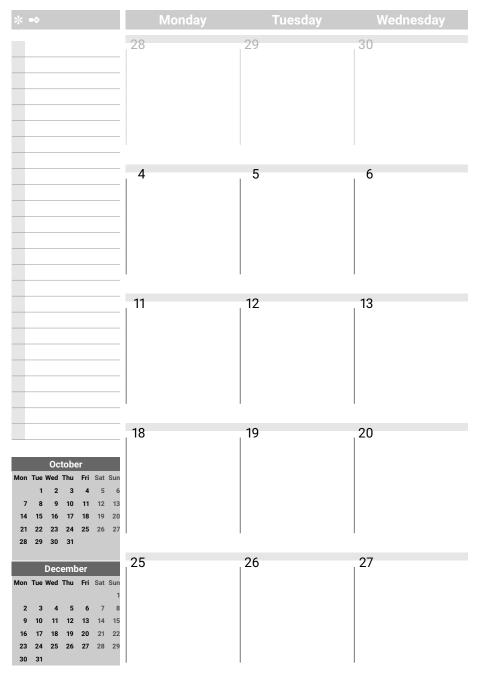


October



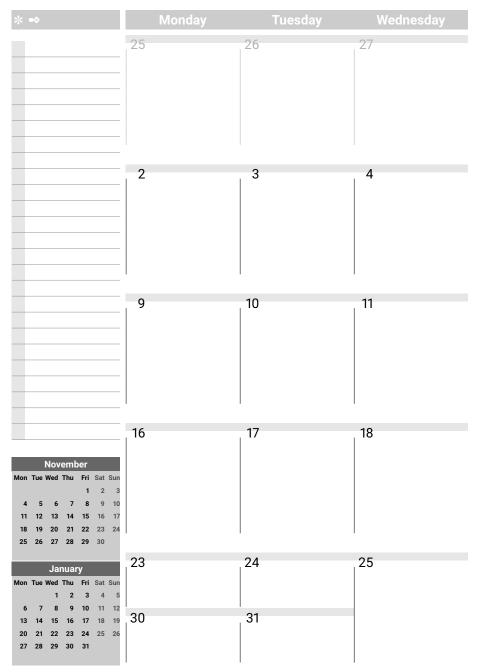
Thursday	Friday	Saturday	Sunday
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31	1	2	3

November



Thursday	Friday	Saturday	Sunday
31		2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	1

December



Thursday	Friday	Saturday	Sunday
28	29	30	1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Week Goals		
Monday 31 Dec		
Tuesday 1 Jan		
Wednesday 2 Jan	●◆	

Dec 2018 - Jan 2019

Thursday 3 Jan			
Friday 4 Jan			
Sat 5 Jan & Sun 6 Ja	an		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 7 Jan	
Tuesday 8 Jan	
Wednesday 9 Jan	

Jan 2019

Thursday 10 Jan		
Friday 11 Jan		
Sat 12 Jan & Sun 13 .	Jan	◆
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals		
Monday 14 Jan ©		
Tuesday 15 Jan		
Wednesday 16 Jan	•••	

Jan 2019

Thursday 17 Jan		
Friday 18 Jan		
Sat 19 Jan & Sun 20	Jan	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 21 Jan	
Tuesday 22 Jan	
Wednesday 23 Jan	
©	

Jan 2019

Thursday 24 Jan		
Friday 25 Jan		
Sat 26 Jan & Sun 27	Jan	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 28 Jan	
Tuesday 29 Jan	
Wednesday 30 Jan	

Jan - Feb 2019

Thursday 31 Jan		
Friday 1 Feb		
Sat 2 Feb & Sun 3 Feb.		
Got stuff done C Progressed goals C	D2346 D2346 D2346 D2346 D2346	

Week Goals	
Monday 4 Feb	
Tuesday 5 Feb	
Wednesday 6 Feb	

Feb 2019

Thursday 7 Feb	
Friday 8 Feb	
Sat 9 Feb & Sun 10 Feb 	
How did it go? Enjoyed it 1234 Got stuff done 1234 Progressed goals 1234 Learning 1234	5 5

Week Goals	
Monday 11 Feb	
Tuesday 12 Feb	
Wednesday 13 Feb	

Feb 2019

Thursday 14 Feb			
Friday 15 Feb			
Sat 16 Feb & Sun 17	Feb		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 18 Feb	
Tuesday 19 Feb	
Wednesday 20 Feb	

Feb 2019

Thursday 21 Feb		
Friday 22 Feb		
Sat 23 Feb & Sun 24	4 Feb	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 25 Feb	
Tuesday 26 Feb	
Wednesday 27 Feb	
×	

Feb – Mar 2019

Thursday 28 Feb		✓
Friday 1 Mar		>
Sat 2 Mar & Sun 3 Mar		>
How did it go? Enjoyed it 1230 Got stuff done 1230 Progressed goals 1230 Learning 1230	96 96	

Week Goals		
Monday 4 Mar	•••	
Tuesday 5 Mar	• >	
Wednesday 6 Mar	●◆ 	

Mar 2019

Thursday 7 Mar		
Friday 8 Mar		
Sat 9 Mar & Sun 10 Ma	ar	
Got stuff done Progressed goals	12345 12345 12345 12345	Notes

Mar 2019

Thursday 14 Mar			
Friday 15 Mar			
Sat 16 Mar & Sun 17 I	Mar		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 18 Mar	
Tuesday 19 Mar	
Wednesday 20 Mar	

Mar 2019

Thursday 21 Mar		
Friday 22 Mar		
Sat 23 Mar & Sun 24	Mar	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals		
Monday 25 Mar	• >	
Tuesday 26 Mar		
Wednesday 27 Mar		

Mar 2019

Thursday 28 Mar			
Friday 29 Mar			
Sat 30 Mar & Sun 3	1 Mar		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Apr 2019

Thursday 4 Apr			
Friday 5 Apr			
Sat 6 Apr & Sun 7 A	Apr		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12346 12346 12346 12346	Notes	

Week Goals	
Monday 8 Apr	
Tuesday 9 Apr	
Wednesday 10 Apr	

Apr 2019

Thursday 11 Apr			
Friday 12 Apr			
Sat 13 Apr & Sun 14	4 Apr		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 15 Apr	
Tuesday 16 Apr	✓)
Wednesday 17 Apr	

Apr 2019

Thursday 18 Apr			
Friday 19 Apr			
Sat 20 Apr & Sun 21 .	Apr		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 22 Apr	
Tuesday 23 Apr	
Wednesday 24 Apr	

Apr 2019

Thursday 25 Apr			
Friday 26 Apr			
Sat 27 Apr & Sun 2	8 Apr	•	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12346 12346 12346 12346 12346	Notes	

Week Goals	
Monday 29 Apr	
©	
Tuesday 30 Apr	
Wednesday 1 May	√

Apr – May 2019

Thursday 2 May			
Friday 3 May			
Sat 4 May & Sun 5 N	ſay		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 6 May	
Tuesday 7 May	
Wednesday 8 May	

May 2019

Thursday 9 May		
Friday 10 May		
Sat 11 May & Sun 12	May	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 13 May	
Tuesday 14 May	
Wednesday 15 May	

May 2019

Thursday 16 May 			
Friday 17 May		•	✓
Sat 18 May & Sun 19) May		

Week Goals	
Monday 20 May	
Tuesday 21 May ©	
Wednesday 22 May	✓

May 2019

Thursday 23 May			
Friday 24 May		,	\sim
Sat 25 May & Sun 26	o May		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 27 May	
Tuesday 28 May	
Wednesday 29 May	✓)

May – Jun 2019

Thursday 30 May		►◆ ✓
Friday 31 May		•≎
Sat 1 Jun & Sun 2 Jun	(•	•
Gót stuff done Progressed goals	12345 12345 12345 12345 12345	lotes

Week Goals	
Monday 3 Jun	
Tuesday 4 Jun	
Wednesday 5 Jun	

Jun 2019

Thursday 6 Jun		
Friday 7 Jun		
Sat 8 Jun & Sun 9 Ju	n	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12346 12346 12346 12346 12346	Notes

Week Goals	
Monday 10 Jun	
Tuesday 11 Jun	
Wednesday 12 Jun	

Jun 2019

Thursday 13 Jun		
Friday 14 Jun		
Sat 15 Jun & Sun 16	Jun	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 17 Jun	
Tuesday 18 Jun	
Wednesday 19 Jun	

Jun 2019

Thursday 20 Jun		
Friday 21 Jun		
Sat 22 Jun & Sun 23	Jun	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 24 Jun	
Tuesday 25 Jun	
Wednesday 26 Jun	

Jun 2019

Thursday 27 Jun		
Friday 28 Jun		
Sat 29 Jun & Sun 30) Jun	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 1 Jul	
Tuesday 2 Jul	
Wednesday 3 Jul	

Jul 2019

Thursday 4 Jul		
Friday 5 Jul		
Sat 6 Jul & Sun 7 Jul.		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 8 Jul	
Tuesday 9 Jul	
Wednesday 10 Jul	

Jul 2019

Thursday 11 Jul		
Friday 12 Jul		
Sat 13 Jul & Sun 14 Ju		
Got stuff done C Progressed goals	12346 12346 12346 12346 12346	Notes

Week Goals	
Monday 15 Jul	
Tuesday 16 Jul	
Wednesday 17 Jul	

Jul 2019

Thursday 18 Jul		
Friday 19 Jul		
Sat 20 Jul & Sun 21 J		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 22 Jul	
Tuesday 23 Jul	
Wednesday 24 Jul	

Jul 2019

Thursday 25 Jul		
Friday 26 Jul		
Sat 27 Jul & Sun 28 Ju		
Got stuff done C Progressed goals	D2345 D2345 D2345 D2345	

Week Goals	
Monday 29 Jul	
Tuesday 30 Jul	
Wednesday 31 Jul	

Jul – Aug 2019

Thursday 1 Aug			
Friday 2 Aug			
Sat 3 Aug & Sun 4 A	\ug		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Aug 2019

Thursday 8 Aug			
Friday 9 Aug			
Sat 10 Aug & Sun 11	Aug		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 12 Aug	
Tuesday 13 Aug	
Wednesday 14 Aug	

Aug 2019

Thursday 15 Aug			
Friday 16 Aug		• \$	
Sat 17 Aug & Sun 18	Aug		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 19 Aug	
Tuesday 20 Aug	
Wednesday 21 Aug	

Aug 2019

Thursday 22 Aug			
Friday 23 Aug			
Sat 24 Aug & Sun 2	25 Aug		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 26 Aug	
Tuesday 27 Aug	
Wednesday 28 Aug	

Aug – Sep 2019

Thursday 29 Aug			
Friday 30 Aug		● ◆	<i>✓</i>
Sat 31 Aug & Sun 1	Sep		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 2 Sep	
Tuesday 3 Sep	
Wednesday 4 Sep	

Sep 2019

Thursday 5 Sep 			
Friday 6 Sep			
Sat 7 Sep & Sun 8 S	Sep		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals		
Monday 9 Sep	••	
Tuesday 10 Sep		
Wednesday 11 Sep		

Sep 2019

Thursday 12 Sep			
Friday 13 Sep			
Sat 14 Sep & Sun 1	5 Sep	●	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 16 Sep	
Tuesday 17 Sep	
Wednesday 18 Sep	✓

Sep 2019

Thursday 19 Sep			
Friday 20 Sep			
Sat 21 Sep & Sun 2	2 Sep		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 23 Sep	
Tuesday 24 Sep	
Wednesday 25 Sep	

Sep 2019

Thursday 26 Sep			
Friday 27 Sep			
Sat 28 Sep & Sun 2	29 Sep		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12346 12346 12346 12346 12346	Notes	

Week Goals		
Monday 30 Sep		
Tuesday 1 Oct	●◆	
Wednesday 2 Oct	, •\$	

Sep – Oct 2019

Thursday 3 Oct ©		
Friday 4 Oct		
Sat 5 Oct & Sun 6 Oct		
Got stuff done 120 Progressed goals 120	346 346 346 346	

Week Goals	
Monday 7 Oct	
Tuesday 8 Oct	
Wednesday 9 Oct	

Oct 2019

Thursday 10 Oct			
Friday 11 Oct			
Sat 12 Oct & Sun 13 C)ct	•••	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals		
Monday 14 Oct		
Tuesday 15 Oct	●◆	
Wednesday 16 Oct		

Oct 2019

Thursday 17 Oct		 →
Friday 18 Oct		 ◆ ✓
Sat 19 Oct & Sun 20 O	ict	•
Got stuff done Progressed goals	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 21 Oct	
Tuesday 22 Oct	
Wednesday 23 Oct	

Oct 2019

Thursday 24 Oct	
Friday 25 Oct	
Sat 26 Oct & Sun 27 Oct.	
Got stuff done 102 Progressed goals 102	3@5 3@5 3@5 3@5

Week Goals	
Monday 28 Oct	
Tuesday 29 Oct	
Wednesday 30 Oct	

Oct - Nov 2019

Thursday 31 Oct			
Friday 1 Nov		•••	
Sat 2 Nov & Sun 3 No	 DV	•	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals		
Monday 4 Nov		
Tuesday 5 Nov	 ●◆	
weullesuay o Nov	•	\sim

Nov 2019

Thursday 7 Nov			
Friday 8 Nov		•	
Sat 9 Nov & Sun 10 N	lov		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 11 Nov	
Tuesday 12 Nov	
Wednesday 13 Nov	

Nov 2019

Thursday 14 Nov 			
Friday 15 Nov			
Sat 16 Nov & Sun 17 N	lov		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 18 Nov	
Tuesday 19 Nov	
Wednesday 20 Nov [®]	

Nov 2019

Thursday 21 Nov			
Friday 22 Nov			
Sat 23 Nov & Sun 24	4 Nov		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 25 Nov	
Tuesday 26 Nov	
Wednesday 27 Nov	

Nov - Dec 2019

Thursday 28 Nov	
Friday 29 Nov	
Sat 30 Nov & Sun 1 Dec	
How did it go? Enjoyed it 1234 Got stuff done 1234 Progressed goals 1234 Learning 1234	0) (5)

Week Goals	
Monday 2 Dec	
Tuesday 3 Dec	
Wednesday 4 Dec	

Dec 2019

Thursday 5 Dec		
Friday 6 Dec		•
Sat 7 Dec & Sun 8 Dec		◆ ✓
Got stuff done (C) Progressed goals (C)	D2345 D2345 D2345 D2345	Notes

Week Goals	
Monday 9 Dec	
Tuesday 10 Dec	
Wednesday 11 Dec	

Dec 2019

Thursday 12 Dec		
Friday 13 Dec		
Sat 14 Dec & Sun 15 I	Dec	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes

Week Goals	
Monday 16 Dec	
Tuesday 17 Dec	
Wednesday 18 Dec	

Dec 2019

Thursday 19 Dec			
Friday 20 Dec			
Sat 21 Dec & Sun 22	Dec		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345 12345	Notes	

Week Goals	
Monday 23 Dec	
Tuesday 24 Dec	
Wednesday 25 Dec	

Dec 2019

Thursday 26 Dec			
Friday 27 Dec		v 	
Sat 28 Dec & Sun 29	Dec	v	
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	12345 12345 12345 12345	Notes	

Week 53

Week Goals	
Monday 30 Dec	
Tuesday 31 Dec	
Wednesday 1 Jan	

Dec 2019 - Jan 2020

Thursday 2 Jan			
Friday 3 Jan		 	
Sat 4 Jan & Sun 5 Ja	in		
How did it go? Enjoyed it Got stuff done Progressed goals Learning	$\begin{array}{c} 12345\\ 12345\\ 12345\\ 12345\\ 12345\end{array}$	Notes	

•	•	•			•		•		•						•		•		•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	•	·	·	·	•	•	•	•	·		•	•	·	·		·	·	·	•	•	·	•	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•		·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·		·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	·	·	·	•	·	•	•	·	•	•	•	·	·	•	•	·	·	•	·	•	·	·
•	•	·		•			·	·	•	·		•	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·	·	·
·	·	·		·		·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•
•		•	•	•					·							•		•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•		•	•		•	•	•	•	•
•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	·		·	•	·	•	•	•	·	·
•	·	·	•	•	·	·	·	·	·			•		•	•	·	·	•	•	٠	•	·	·	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•		•		•		•										•	•	·	٠	•		•	•
•	•	·	•	·	•	•	•	·	•	·	•	•		•	•	·	·	·	•	•	·	•	·	•
•	•	·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	·	•
·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
•	•	•				•	•	•			•	•	•			•	•	•			•	•	•	
•																				•	•			
•	•					•	•					•					•		•				·	•
•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				•	·	•	•	•	•	•	·	•	•
·	•	•	•	·	·		·		•	·			•	·	·			·	·	·	•	·		·

				•									•								•	•	•	
•	·	·		•	·	·	•		•	·	•	·	·	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	•
•	·	·		•	·	·	·	•	•	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·
•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	·
•	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	•	·
•	•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	•	•	•	•	·
•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	·	•
																				•				
																						·		
													•					•	•		·	ē		
																		•			•	•	•	
•				•					·				•	•				•	•	•	·	•	•	
	•	·	•	•	•	•		•	·	•	•	·	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•
•	·	·		•	•	•			•	•	•	·	·	·	•		·	•	•	•	·	•	•	·
•	•	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	·	•	·	·
·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	٠	·
•	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	•	·	·	•	•	·
•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	•	•	•	•	•
·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•
•		•	•	•	•		•	•	•											•	•	•	•	•
		÷				÷						÷												
																		•				·		
•													•	•				•	•		•	·	•	
													•	•				•	•	•	•	•	•	
•				•					•				•	•				•				•	•	
•	•	•	•	•				•	•	•		•	•	•	•			•	•		•	•	•	•
•	·	·				•					•	·	•			•								

•	•	•			•		•		•						•		•		•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	•	·	·	·	•	•	•	•	·		•	•	·	·		·	·	·	•	•	·	•	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•		·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·		·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	·	·	·	•	·	•	•	·	•	•	•	·	·	•	•	·	·	•	·	•	·	·
•	•	·		•			·	·	•	·		•	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·	·	·
·	·	·		·		·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•
•		•	•	•					·							•		•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•		•	•		•	•	•	•	•
•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	·		·	•	·	•	•	•	·	·
•	·	·	•	•	·	·	·	·	·			•		•	•	·	·	•	•	٠	•	·	·	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•		•		•		•										•	•	·	٠	•		•	•
•	•	·	•	·	•	•	•	·	•	·	•	•		•	•	·	·	·	•	•	·	•	·	•
•	•	·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	·	•
·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
•	•	•				•	•	•			•	•	•			•	•	•			•	•	•	
•																				•	•			
•	•					•	•					•					•		•				·	•
•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				•	·	•	•	•	•	•	·	•	•
·	•	•	•	·	·		·		•	·			•	·	·			·	·	·	•	·		·

				•									•								•	•	•	
•	·	·		•	·	·	•		•	·	•	·	·	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	•
•	·	·		•	·	·	·	•	•	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·
•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	·
•	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	•	·
•	•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	•	•	•	•	·
•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	·	•
																				•				
																						·		
													•					•	•		·	ē		
																		•			•	•	•	
•				•					·				•	•				•	•	•	·	•	•	
	•	·	•	•	•	•		•	·	•	•	·	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•
•	·	·		•	•	•			•	•	•	·	·	·	•		·	•	•	•	·	•	•	·
•	•	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	·	•	·	·
·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	٠	·
•	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	•	·	·	•	•	·
•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	•	•	•	•	•
·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•
•		•	•	•	•		•	•	•											•	•	•	•	•
		÷				÷						÷												
																		•				·		
•													•	•				•	•		•	·	•	
													•	•				•	•	•	•	•	•	
•				•					•				•	•				•				•	•	
•	•	•	•	•				•	•	•		•	•	•	•			•	•		•	•	•	•
•	·	·				•					•	·	•			•								

•	•	•			•		•		•						•		•		•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	•	·	·	·	•	•	•	•	·		•	•	·	·		·	·	·	•	•	·	•	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•		·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·		·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	·	•	·	•	•	•	•	·	•	•	•	·	·	•	•	·	·	•	·	•	·	·
•	•	·		•			·	·	•	·		•	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·	·	·
·	·	·		·		·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•
•		•	•	•					·							•		•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•		•	•		•	•	•	•	•
•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•		·	•	·	•	•	•	·	·
•	·	·	•	•	·	·	·	·	·			•		•	•	·	·	•	•	٠	•	·	·	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•		•		•		•										•	•	·	٠	•		•	•
•	•	·	•	·	•	•	•	·	•	·	•	•		•	•	·	·	·	•	•	·	•	·	•
•	•	·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	·	•
·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
•	•	•				•	•	•			•	•	•			•	•	•			•	•	•	
•																				•	•			
•	•					•	•					•					•		•				·	•
•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				•	·	•	•	•	•	•	·	•	•
·	•	•	•	·	·		·		•	·			•	·	·			·	·	·	•	·		·

				•									•								•	•	•	
•	·	·		•	·	·	•		•	·	•	·	·	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	•
•	·	·		•	·	·	·	•	•	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·
•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	·
•	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	•	·
•	•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	•	•	•	•	·
•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	·	•
																				•				
																						·		
													•					•	•		·	ē		
																	•	•			•	•	•	
•				•					·				•	•				•	•	•	·	•	•	
	•	·	•	•	•	•		•	·	•	•	·	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•
•	·	·		•	•	•			•	•	•	·	·	·	•		·	•	•	•	·	•	•	·
•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	·	•	·	·
·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	٠	·
•	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	•	·	·	•	•	·
•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	•	•	•	•	•
·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•
•		•	•	•	•		•	•	•											•	•	•	•	•
		÷				÷						÷												
																		•				·		
•													•	•				•	•		•	·	•	
													•	•				•	•	•	•	•	•	
•				•					•				•	•				•				•	•	
•	•	•	•	•				•	•	•		•	•	•	•			•	•		•	•	•	•
•	·	·				•					•	·	•			•								

•	•	•			•		•		•						·		•		•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	•	·	·	·	•	•	•	•	·		•	•	·	·		·	•	·	•	•	·	•	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•		·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·		·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	·	•	·	•	•	•	•	·	•	•	•	·	·	•	•	·	·	•	·	•	·	·
•	•	·		•			·	·	•	·		•	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·	·	·
·	·	·		·		·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•
•		•	•	•					·							•		•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•		•	•		•	•	•	•	•
•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•		·	•	·	•	•	•	·	·
•	·	·	•	•	·	·	·	·	·			•		•	•	·	·	•	•	٠	•	·	·	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•		•		•		•										•	•	·	٠	•		•	•
•	•	·	•	·	•	•	•	·	•	·	•	•		•	•	·	·	·	•	•	·	•	·	•
•	•	·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	·	•
·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
•	•	•				•	•	•			•	•	•			•	•	•			•	•	•	
•																				•	•			
•	•					•	•					•					•		•				·	•
•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				•	·	•	•	•	•	•	·	•	•
·	•	•	•	·	·		•		•	·			•	·	·			·	·	·	•	·		·

				•									•								•	•	•	
•	·	·		•	·	·	•		•	·	•	·	·	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	•
•	·	·		•	·	·	·	•	•	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·
•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	·	•	•	·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	·
•	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	•	·
•	•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	•	•	•	•	·
•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	·	•
																				•				
																						·		
													•					•	•		·	ē		
																	•	•			•	•	•	
•				•					·				•	•				•	•	•	·	•	•	
	•	·	•	•	•	•		•	·	•	•	·	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•
•	·	·		•	•	•			•	•	•	·	·	·	•		·	•	•	•	·	•	•	·
•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	·	•	·	·
·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	٠	·
•	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	•	·	·	•	•	·
•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	•	•	•	•	•
·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•
•		•	•	•	•		•	•	•											•	•	•	•	•
		÷				÷						÷												
																		•				·		
•													•	•				•	•		•	·	•	
													•	•				•	•	•	•	•	•	
•				•					•				•	•				•				•	•	
•	•	•	•	•				•	•	•		•	•	•	•			•	•		•	•	•	•
•	·	·				•					•	·	•			•								

•	•	•			•		•		•						·		•		•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	•	·	·	·	•	•	•	•	·		•	•	·	·		·	•	·	•	•	·	•	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•		·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·		·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	·	•	·	•	•	•	•	·	•	•	•	·	·	•	•	·	·	•	·	•	·	·
•	•	·		•			·	·	•	·		•	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·	·	·
·	·	·		·		·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·
•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•
•		•	•	•					·							•		•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•		•	•		•	•	•	•	•
•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•		·	•	·	•	•	•	·	·
•	·	·	•	•	·	·	·	·	·			•		•	•	·	·	•	•	٠	•	·	·	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•		•		•		•										•	•	·	٠	•		•	•
•	•	·	•	·	•	•	•	·	•	·	•	•		•	•	·	·	·	•	•	·	•	·	•
•	•	·	•	•	·		·	·	·	·			•	•	·	•	·	•	•	•	•	·	·	•
•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	·	·	•
·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
•	•	•				•	•	•			•	•	•			•	•	•			•	•	•	
•																				•	•			
•	•					•	•					•					•		•				·	•
•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				•	·	•	•	•	•	•	·	•	•
·	•	•	•	·	·		·		•	·			•	·	·			·	·	·	•	·		·

•				•									•								•	•	•	
•	·	·		•	·	·	•		•	·	•	·	·	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	•
•	·	·		•	•	·	·	•	•	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	•	·	•	•	·
•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	•	•	·	·	•	·	•	•	·	·	·	•	·
•	·	·	·	·	•	·	•	·	•	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	•	·
•	•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	·	·	•	•	·	·	·	•	•	•	•	•	•	·
•	·	·	•	·	·	•	·	·	·	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	·	•
																				•				
																						·		
					•								•					•	•		·	ē		
																	•	•			•	•	•	
				•					·				•	•				•	•	•	·	•	•	
	•	·	•	•	•	•		•	·	•	•	·	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•
	·	·		•	•	•			•	•	•	·	·	·	•		·	•	•	•	·	•	•	·
•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	•	·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	•	·	·	•	•	•	·	·	•	•	•	·	•	·	·
•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	·	·	·	•	٠	·
•	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	·	·	·	·	•	•	·	·	•	•	·
•	·	·	·	•	•	·	·	·	•	·	·	·	·	·	·	·	·	·	•	•	•	•	•	·
·	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	·	•	•	•
•		•	•	•	•		•	•	•											•	•	•	•	•
		÷				÷						÷												
																		•				·		
													•	•				•	•		•	·	•	
					•								•	•				•	•	•	•	•	•	
				•					•				•	•				•				•	•	
	•	•	•	•	•			•	•	•		•	•	•	•			•	•		•	•	•	•
	·	·				•					•	·	•			•								

. • . • • . . • • . • . • • . • • • . • • • . . • . • . • . • . • • •

. • . • . • • . • . . • . • • • • • • • . . .

. • . • • . . • • . • . • • . • • • . • • • . . • . • . • . • . • • •

. • . • . • • . • . . • . • • • • • • • . . .

. • . • • . . • • . • . • • . • • • . • • • . . • . • . • . • . • • •

. • . • . • • . • . . • . • • • • • • • . . .

. • . • • . . • • . • . • • • . • • • . • • • . . • . • . • . • . • • •

. • . • . • • . • . . • . • • • • • • . • • . . .

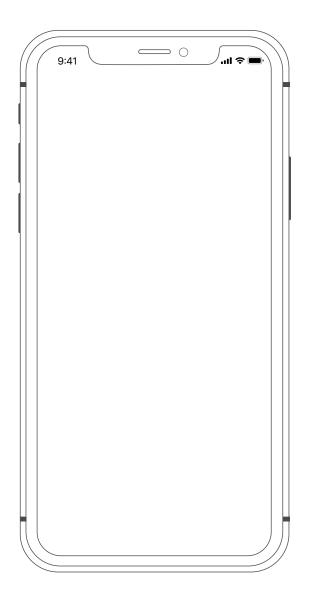
. • . • • . . • • . • . • • • . • • • . • • • . . • . • . • . • . • • •

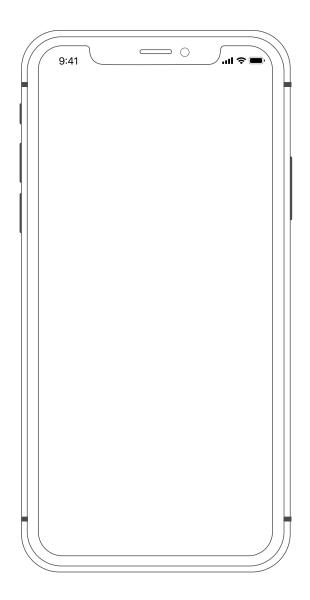
. • . • . • • . • . . • . • • • • • • • . . .

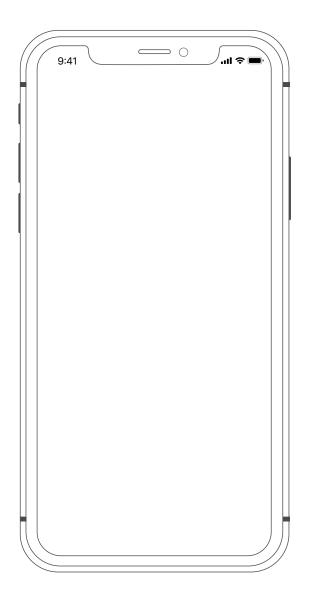
blank

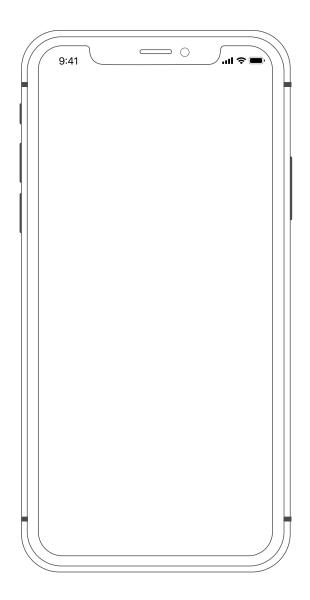
blank

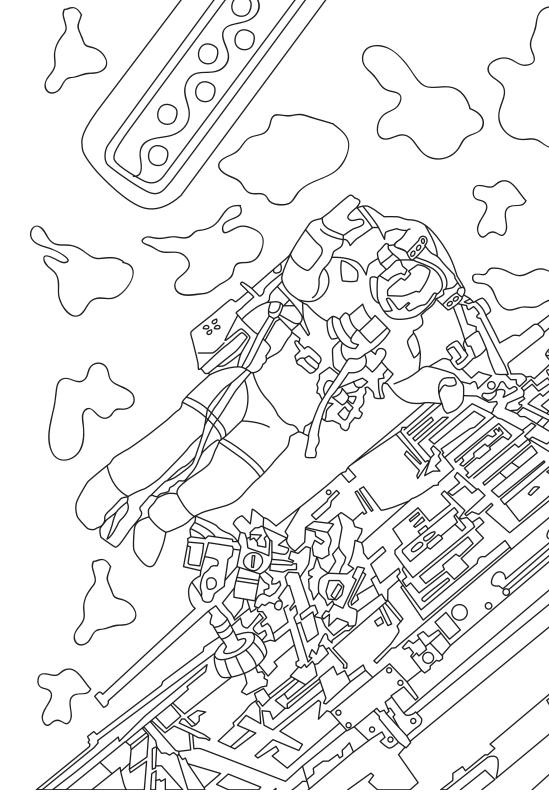
blank

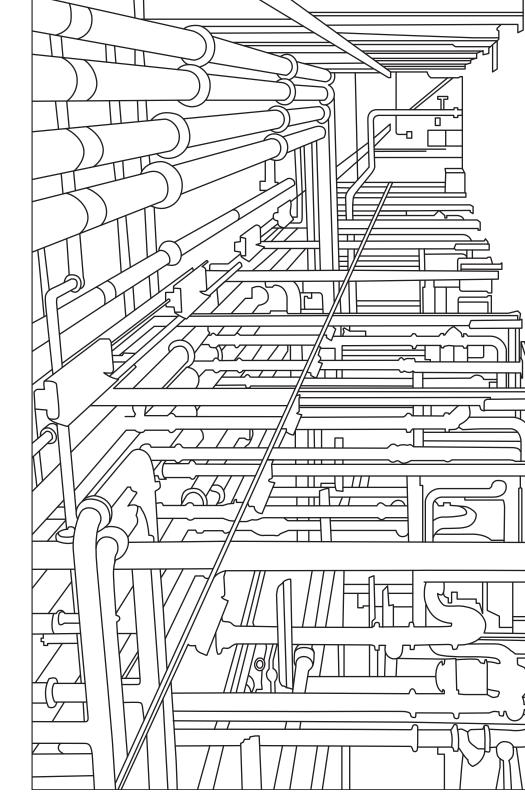


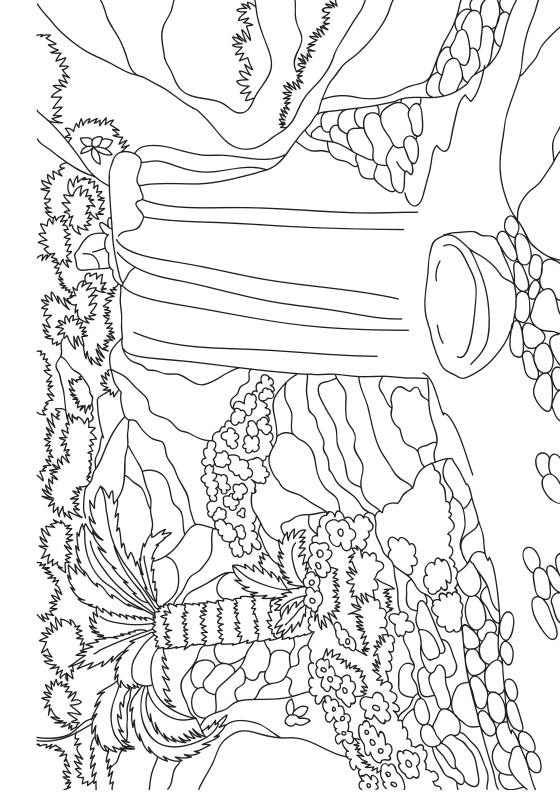


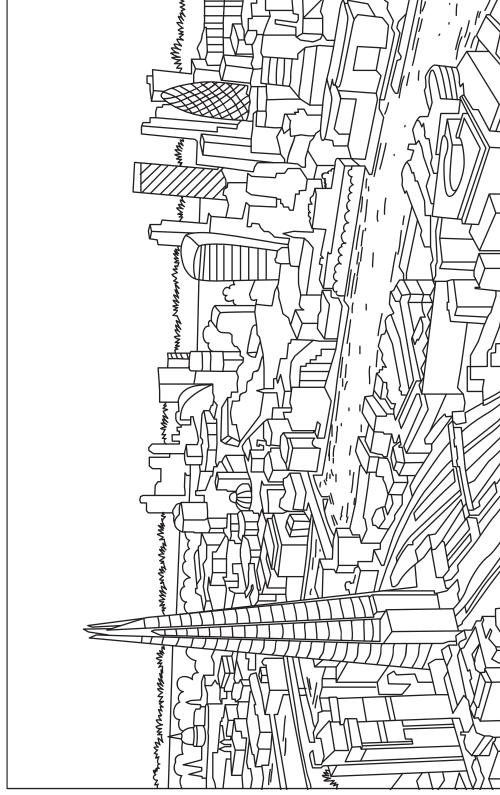






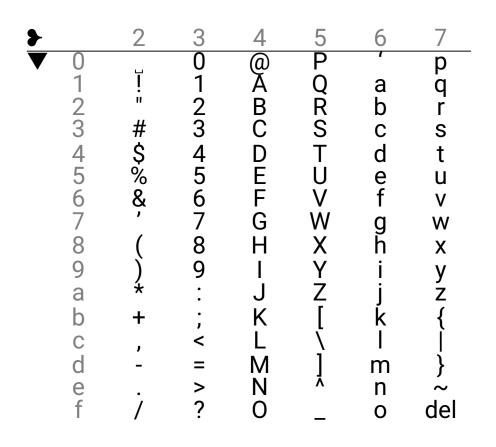






Symbol Value SI unit $6.626\,18 imes 10^{-34}$ Js Planck constant h energy of a quantum of electromagnetic radiation / its frequency $9.109\,38 imes 10^{-31} \, \mathrm{kg}$ Electron mass m_{e} mass of a stationary electron Atomic mass unit (Dalton) $\,u$ (Da) $1.660\,566\times10^{-27} kg$ one twelfth of the mass of an unbound neutral atom of carbon-12 $1.602\,18 imes 10^{-19}~{
m C}$ Elementary charge eelectric charge carried by a single proton Electronvolt $1.602\,18 imes 10^{-19}$ J eV energy gained by charge of electron thru potential difference of one volt Bohr radius $5.291\,77 \times 10^{-11}$ m a_0 distance between the proton and electron in a hydrogen atom F $9.6485 imes 10^4$ $C \text{ mol}^{-1}$ Faraday constant magnitude of electric charge per mole of electrons Speed of light in a vacuum c_0 $2.997925 \times 10^8 \text{ m s}^{-1}$ $1.495\,98 \times 10^{11}$ m Astronomical unit ua roughly the distance from Earth to the Sun Avogadro number $6.02204 \times 10^{23} \text{ mol}^{-1}$ N_A atoms or molecules in a mole

Table 1: Some Fundamental Constants



Operation	Latency in nanoseconds
L1 cache reference	0.5 ns
Branch mispredict	5 ns
L2 cache reference	7 ns
Main memory reference	100 ns
Send 2K bytes over 1 Gbps network	20,000 ns
Read 1 MB sequentially from memory	250,000 ns
Round trip within same datacenter	500,000 ns
Disk seek	10,000,000 ns
Read 1 MB sequentially from disk	20,000,000 ns
Read 1 MB sequentially from disk Send packet California->Europe->Californi	a 150,000,000 ns

Table 3: Latency of key compute operations

Countries by population			
China	1,376	Mexico	122
India	1,288	Philippines	103
United States	323	Ethiopia	92
Indonesia	259	Vietnam	92
Brazil	206	Egypt	91
Pakistan	193	DŘ Congo	85
Nigeria	187	Germany	81
Bangladesh	160	Iran	79
Rusšia	147	Turkey	79
Japan	127	Thailand	65

Table 4: Population data: millions 2016