1. До рабочего сеанса

Контроль	Готово, если
Задача	Один объект и понятный результат
Факты	Нужные исходники доступны
Окно	Не конфликтует с обещанным звонком или показом
Оценка	Учтены подготовка и паузы
Готовность	Критерии записаны до запуска
Срочное	Понятно, кто и как принимает обращение
Несрочное	Есть место для короткой заметки
Файл	Известно, где сохранять работу

Не готово	Что изменить	Когда

2. После сеанса

Контроль	Принять, если
Работа	Фактические минуты записаны
Прерывания	Причины и точка возврата сохранены
Частичный отрезок	Не выдан за полный
Карточка	Проверены факты, фото и текст
Вопросы	Неподтверждённое осталось в списке уточнений
Статус	Проверка владельца отделена от публикации
Вывод	Выбрано одно улучшение следующего сеанса
Оценка	Нет обещаний универсальной скорости или дохода

Что готово	Что осталось	Следующий шаг

Источники и проверка

Francesco Cirillo: Pomodoro Technique

Francesco Cirillo: The Technique Was Never Just a Timer

Penguin Random House: The Pomodoro Technique