

Brakuje Ci Czasu? Każdy ma go tyle samo...

W tabeli poniżej uzupełnij najpierw środkową kolumnę, a później skreśl w niej to, co chcesz zmienić w swoim planie dnia i zapisz w kolumnie obok nowe czynności. Robiąc taką prostą rzecz, jesteś w stanie znaleźć czas na wszystko. Trzymaj swój plan dnia zawsze przy sobie na małej kartce, a gdy złapiesz się na tym, że robisz coś, czego nie powinieneś, (np. oglądanie telewizji wtedy, kiedy powinieneś zająć się czymś innym) to od razu przerwij tę czynność i zajmij się tym, co zaplanowałeś. W pierwszych dniach może Ci być ciężko, ale z czasem dojdiesz do wprawy i nowego planu dnia. PS. Znajdź też czas na trening i przygotowywanie posiłków. :) PPS. "Nie rezygnuj z czegoś tylko dlatego, że wymaga to czasu - czas i tak minie".

Godzina	Co robisz do tej pory?	A co chcesz robić ?
00.00 – 01.00		
01.00 – 02.00		
02.00 – 03.00		
03.00 – 04.00		
04.00 – 05.00		
05.00 – 06.00		
06.00 – 07.00		
07.00 – 08.00		
08.00 – 09.00		
09.00 – 10.00		
10.00 – 11.00		
11.00 – 12.00		
12.00 – 13.00		
13.00 – 14.00		
14.00 – 15.00		
15.00 – 16.00		
16.00 – 17.00		
17.00 – 18.00		
18.00 – 19.00		
19.00 – 20.00		
20.00 – 21.00		
21.00 – 22.00		
22.00 – 23.00		
23.00 – 24.00		