

## Planer – w poszukiwaniu czasu dla siebie

### Jak korzystać z planera

- ✓ Zapisuj wszystko co robisz w ciągu dnia
- ✓ Wybierz dzień, najlepiej tzw. typowy dzień. (Możesz prowadzić planer przez kilka dni, ale zwykle zapiski z jednego dnia wystarczą, aby zorientować się, gdzie czas “ucieka”).
- ✓ Zapisuj swoją aktywność w ujęciach 30 minutowych, to pozwala nie ‘zgubić’ żadnych wydarzeń.
- ✓ Oczywiście sen będzie zajmowała kilka godzin, nie musisz budzić się co pół godziny, żeby to zapisać.
- ✓ Nie musisz wypisywać swoich zajęć bardzo szczegółowo, wystarczy ogólna definicja (pranie, zakupy, Fb).
- ✓ Jak spędzasz swoje 24 godziny – to cel tego zadania bądź ze sobą uczciwa.

**Kiedy już wypełnisz planer, zrób analizę. Zastanów się co mogłabyś zmodyfikować, aby znaleźć czas na zadbanie o siebie.**

GODZINA	CO WTEDY ROBIĘ
24:00	
24:30	
1:00	
1:30	
2:00	
2:30	
3:00	
3:30	
4:00	
4:30	
5:00	
5:30	
6:00	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	

9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	
23:00	
23:30	

Po wypełnieniu planera i analizie, jakie są twoje pierwsze spostrzeżenia?

Jak spędzasz czas?

Czy widzisz w swoim planie momenty, które możesz zmodyfikować, aby znaleźć więcej chwil na dbanie o siebie?

Jaka jest JEDNA mała rzecz, która mogłabyś zmienić od zaraz, aby odnaleźć czas na dbanie o siebie: swój odpoczynek, relaks, może nawet aktywność fizyczną albo większą uważność i dbałość w strefie odżywiania?