

Označte si a spočítejte (možná už jste to udělali :)

Kolik času věnujete odpočinku?

Kolik času věnujete sebepéči?

Kolik času věnujete svým koníčkům?

Kolik času vám zaberou prokrastinační činnosti?

Jsou chvíle, kdy byste mohli se svým časem naložit efektivněji? (propojit činnosti, zavést rutinu...)

Máte rezervu?

Je něco co vás překvapilo?

Odpovídá rozložení času pro jednotlivé činnosti tomu, co jsou vaše priority a na čem vám záleží?

Je něco čemu byste chtěli věnovat méně času?

Je něco čemu byste chtěli věnovat více času?

Odpočinek

- fyzický
- mentální
- senzorický
- sociální
- spirituální
- kreativní
- emocionální

společně -> jaké mohou být příčiny přetížení

[Opatruj.se](https://opatruj.se)



Znovu se podívejte do své analýzy času ->
reagujete na přetížení vhodným odpočinkem?