

Průběžně si zaznamenávejte nebo zpětně si vyplňte (VYBARVĚTE) časový plán vašeho týdne. Například k rodina, domácnost, cestování, četní, filmy... Pro každou činnost-kategorii zvolte jinou barvu. PS

Čas	Pátek	Sobota	Neděle	Pondělí	Úterý
6:00	spánek	spánek	spánek	spánek	Snídaně
7:00	Snídaně	spánek	Snídaně	Snídaně	Studium
8:00	Studium	Čas s rodinou	Jóga	Jóga	Studium
9:00	Studium	Čas s rodinou	Hra na kytaru	Čas s rodinou	Studium
10:00	Studium	Čas s rodinou	Hra na kytaru	Čas s rodinou	Příprava oběda
11:00	Studium	Čas s rodinou	Příprava oběda	Čas s rodinou	Příprava oběda
12:00	Studium	Příprava oběda	Oběd	Oběd	Oběd
13:00	Oběd	Oběd	Rukodělky	Studium	Filmy
14:00	Online chat	Filmy	Rukodělky	Studium	Filmy
15:00	Uklid	Filmy	Rukodělky	Studium	Filmy
16:00	Uklid	Filmy	Rukodělky	Studium	Online chat
17:00	Uklid	Hra na kytaru	Rukodělky	Online chat	Online chat
18:00	Příprava večeře	Hra na kytaru	Čas s rodinou	Příprava večeře	Příprava večeře
19:00	Večeře	Hra na kytaru	Příprava večeře	Večeře	Večeře
20:00	Čas s rodinou	Večeře	Večeře	spánek	Filmy
21:00	Čas s rodinou	Život za 5 let	Čas s rodinou	spánek	Filmy
22:00	Čas s rodinou	Život za 5 let	spánek	spánek	Filmy
23:00	Čtení knihy	Černá hodinka	spánek	spánek	spánek
24:00	Čtení knihy	spánek	spánek	spánek	spánek
1:00	Čtení knihy	spánek	spánek	spánek	spánek
2:00	Čtení knihy	spánek	spánek	spánek	spánek
3:00	Čtení knihy	spánek	spánek	spánek	spánek
4:00	spánek	spánek	spánek	spánek	spánek
5:00	spánek	spánek	spánek	spánek	spánek
Každý večer před spaním si napište tři věci za které jste ten den vděční (měli radost):	Dočetl jsem knihu Tyranie. Usmířil jsem se s mámou. Zbyla na mě horká voda v koupelně	Viděl jsem film Věčný svit neposkvrněné mysli	Ráno jsem měl jako Udělal jsem si oblíbenou večeři smažák	Fakt jsem si dobře zacvičil. Vzali mě na brigádu	Pokecal jsem si dobře s přítelem Dal jsem si odpočinek

Počet hodin:

Doplňte název vaší kategorie	Čtení knih	Čas s rodinou	Jóga	Úklid
Uvedte počet hodin v dané kategorii za týden	10	15	4	6

kategorie: studium, práce/brigády,
: Tyden má 168 hodin.

Sředa	Čtvrtek
spánek	Snídaně
Snídaně	Jóga
Jóga	Studium
Uklid	Studium
Uklid	Hra na kytaru
Uklid	Hra na kytaru
Oběd	Oběd
Studium	Čtení knihy
Studium	Čtení knihy
Čas s rodinou	Čtení knihy
Čas s rodinou	Čtení knihy
Čas s rodinou	Čtení knihy
Příprava večeře	Příprava večeře
Večeře	Večeře
spánek	Online chat
spánek	Online chat
spánek	Online chat
spánek	spánek
spánek	spánek
spánek	spánek
spánek	spánek
spánek	spánek
spánek	spánek
spánek	spánek
Pokecal jsem si dobře s tátou. Uklidil jsem si pokoj. Šel jsem dřív spát.	Začal jsem číst novou knihu. Naučil jsem se nové akordy. Našel jsem ztracenou tužku.

Online chat	Celkový součet
7	42