

PONDĚLÍ

od - do	kde	co, s kým, zhodnocení (s jakým výsledkem, s jakými pocity)
7.00-8.00	doma	příprava do práce (ranní hygiena, snídaně, čtení časopisu u snídaně); vůbec se mi nechtělo vstávat – byla jsem unavená po včerejším večírku, venku prší, nechce se mi do práce... po kávě v trochu lepší náladě, těším se na večerní setkání s kamarádem ve vinárně
8.30-13.00	kancelář	dnes trávím v kanceláři celý pracovní den sama – kolegové jsou na pracovním výjezdu. Jako vždy mi trvá, než se do toho dostanu – odepisuju na hromadu mailů, kromě pracovních i kamarádce ve Švédsku (řeší vztah s manželem a píše mi každý den dlouhý mail o tom, co se mezi nimi zrovna děje). Práce mě baví - zpracovávám grafický návrh jedné webové stránky.
13.00-13.45	restaurace	oběd s kolegy z vedlejší kanceláře, jídlo výborné – utrácím za něj víc, než bych chtěla; řeči o práci a dětech jako každý den, nic zajímavého
13.45-17.00	kancelář	poobědová prokrastinace – káfe s kolegyní a něco sladkého, pak znovu práce – každou chvíli odskákuji na facebook a mail (jako každý den), průběžně čtu zprávy na idnes; s prací jsem docela spokojena – stihla jsem toho dost.
17.30-19.30	vinárna	s dlouholetým kamarádem Igorem, jeden čas i s partnerem, řešíme můj život a jeho rodinné problémy. Jeden z mála lidí, se kterými ráda rozebírám i jeho problémy s dětmi – je mi blízký, přestože se naše životy ubíraly zcela jinými směry. Dnes nicméně nemám chuť mluvit o sobě a tak mluvíme o něm.. Váno dobré, ale po včerejšku to nepřeháním.
19.30-20.00	obchod	Ještě chvátám do obchodu, koupit si něco k večeri, doma mám většinou mizerné zásoby, kupuju si ve slevě rozkvetlou azalku – sice už ty kytky nemám kam dávat, ale neodolám..
od 20.30	doma	Chystám si salát k večeri a u toho si opět čtu maily a dívám se na facebook. Po večeri ještě pracuji – převydělávám si překladáním z francouzštiny pro jednu firmu. Zvládám to do 23.00, pak jdu do sprchy a do postele. Čtu si – bohužel detektivku – takže to vydržím skoro až do jedné. (Dřív jsem si mohla číst detektivky jen ve dne, od té doby, co jsem si pořídila bezpečnostní zámeček se tu cítím zcela bezpečně :-)) Pak usínám.
		<p>ZHODNOCENÍ DNE:</p> <p>Docela normální den, nic zvláštního, setkání s kamarádem bylo fajn, ale z nějakého důvodu nemám chuť rozebírat své partnerské vztahy, na které se mě samozřejmě ptal.</p>

DENÍK

Tento deník chápeme jako záznam náplně jednotlivých dnů Vašeho běžného týdne. Cílem je zachytit především to *jak, v jakých intervalech, s kým a kde trávíte čas*. Důležitá je pro nás i Vaše reflexe toho, *jak jednotlivé denní činnosti prožíváte* – jak je hodnotíte a s jakými pocity je spojujete. Každý denní zápis prosím zakončete krátkým zhodnocením celého dne. Na protější stránce vidíte, jak může deník vypadat. Jde však pouze o inspiraci – deník můžete psát i jiným způsobem, pokud je Vám bližší. Pokud to bude možné, noste deník při sobě celý den a jednotlivé činnosti zaznamenávejte co nejdřív po jejich uplynutí tak, abyste nezapomněli na něco podstatného.

Co chceme vědět?

- co děláte
- v jakou dobu
- kde
- s kým
- s jakým výsledkem
- s jakými pocity
- závěrečné zhodnocení každého dne