

# Můj časový snímek

PRACOVNÍ/STUDIJNÍ OBLAST			OSOBNÍ OBLAST		
ČAS	ČINNOST	POCIT	ČAS	ČINNOST	POCIT

Každý den/týden si udělejte reflexi toho, jak svůj čas trávíte:

- Jak jsem spokojený se svým trávením času?
- Věnoval/a jsem se důležitým věcem?
- Co všechno bylo nenadálé, neplánované?
- Co jsem mohl/a nedělat nebo delegovat na někoho jiného?
- Co bych si mohl/a jinak zorganizovat?
- Kde se mi nejvíc času „ztratilo“?