

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					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
24:00					
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					
Každý večer před spaním si napište tři věci za které jste ten den vděční (měli radost):					

Počet hodin:

Doplňte název vaší kategorie				
Uvedte počet hodin v dané kategorii za týden				

