

Průběžně si zaznamenávejte nebo zpětně si vyplňte (VYBARVĚTE) časový plán vašeho týdne. Například kategorie: výuka na VŠ, studium, praxe, práce/brigády, rodina, domácnost, cestování... Pro každou činnost-kategorii zvolte jinou barvu. PS: Týden má 168 hodin.

Čas	Pátek	Sobota	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek
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							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
<p>Každý večer před spaním si napište <b>tři věci</b>, ze kterých <b>jste</b> ten den měli <b>radost</b>, které vás potěšily, za něž <b>jste vděční</b>.</p>							

