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 |  |  |  |  |  |  |  |
| Každý večer před spaním si napište **tři věci**, ze kterých **jste** ten den měli **radost**, které vás potěšily, za něž **jste vděční**. |  |  |  |  |  |  |  |