

## Programul meu saptamanal

Pornind de la activitatile zilnice, estimeaza timpul pe care il petreci saptamanal cu urmatoarele activitati:

Somn	
Ingrijire personala	
Luarea mesei (pregatire, strangere...)	
Angajamente familiale sau personale (cumparaturi, curatenie...)	
Timp petrecut cu familia	
Timp petrecut cu prietenii (intalniri...)	
Telefon (doar vorbit & mesaje)	
Relaxare (TV, internet, jocuri, face book, etc..)	
Exercitii sportive & hobby-uri	
Timp petrecut pe drumuri (la/de la scoala...)	
Ore de scoala	
Ore de studiu	
Altele...	

Monitorizeaza acum modul in care iti utilizezi timpul intr-o saptamana.

Noteaza care a fost cea mai mare surpriza pe care ai avut-o in legatura cu modul in care iti petreci timpul

.....

Numeste o modificare pe care ai vrea sa o faci in programul tau.....

Fa-ti un plan pentru aceasta schimbare.

Daca vrei, trimite-mi la [contact@consiliceu.ro](mailto:contact@consiliceu.ro) programul tau, ca sa poti discuta cu un profesionist schimbarile ce se impun!