

ŚWIADOME KORZYSTANIE Z CZASU – DZIENNIK AKTYWNOŚCI

Wypełniaj tabelkę sumiennie – bez oszukiwania się. To diagnoza.

Żeby leczenie było skuteczne, diagnoza musi być przeprowadzona bez naginania rzeczywistości.

Notuj wszystko, co robisz, i dokładnie mierz czas.

Wybierz optymalny dla Ciebie sposób i czas notowania, a potem analizuj dane. Powodzenia!

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
00:00–00:15							
00:15–00:30							
00:30–00:45							
00:45–01:00							
01:00–01:15							
01:15–01:30							
01:30–01:45							
01:45–02:00							
02:00–02:15							
02:15–02:30							
02:30–02:45							
02:45–03:00							
03:00–03:15							
03:15–03:30							
03:30–03:45							
03:45–04:00							
04:00–04:15							
04:15–04:30							
04:30–04:45							
04:45–05:00							
05:00–05:15							
05:15–05:30							
05:30–05:45							
05:45–06:00							
06:00–06:15							
06:15–06:30							
06:30–06:45							
06:45–07:00							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:00-07:15							
07:15-07:30							
07:30-07:45							
07:45-08:00							
08:00-08:15							
08:15-08:30							
08:30-08:45							
08:45-9:00							
9:00-9:15							
9:15-9:30							
9:30-9:45							
9:45-10:00							
10:00-10:15							
10:15-10:30							
10:30-10:45							
10:45-11:00							
11:00-11:15							
11:15-11:30							
11:30-11:45							
11:45-12:00							
12:00-12:15							
12:15-12:30							
12:30-12:45							
12:45-13:00							
13:15-13:30							
13:30-13:45							
13:45-14:00							
14:00-14:15							
14:15-14:30							
14:30-14:45							
14:45-15:00							
15:00-15:15							
15:15-15:30							
15:30-15:45							
15:45-16:00							
16:00-16:15							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
16:15-16:30							
16:30-16:45							
16:45-17:00							
17:00-17:15							
17:15-17:30							
17:30-17:45							
17:45-18:00							
18:00-18:15							
18:15-18:30							
18:30-18:45							
18:45-19:00							
19:00-19:15							
19:15-19:30							
19:30-19:45							
19:45-20:00							
20:00-20:15							
20:15-20:30							
20:30-20:45							
20:45-21:00							
21:00-21:15							
21:15-21:30							
21:30-21:45							
21:45-22:00							
22:00-22:15							
22:15-22:30							
22:30-22:45							
22:45-23:00							
23:00-23:15							
23:15-23:30							
23:30-23:45							
23:45-24:00							