

ПОДРЕДИ СВОИТЕ ПРИОРИТЕТИ

	В момента:	Цел:	Какви промени трябва да извърша?
РАБОТА:			
Време на работа/в училище	_____	_____	_____
Пътуване до работа	_____	_____	_____
Бизнес/доп. доходи	_____	_____	_____
ЛИЧНО ВРЕМЕ:			
Физ. упражнения	_____	_____	_____
Медия	_____	_____	_____
Хоби/Развлечения	_____	_____	_____
Четене	_____	_____	_____
Приятели	_____	_____	_____
Културни дейности	_____	_____	_____
Доброволни	_____	_____	_____
Хигиена	_____	_____	_____
СЪН:	_____	_____	_____
С ПАРТНЬОРА (Ако имате такъв):			
Дейности/срещи	_____	_____	_____
Разговори	_____	_____	_____
ДОМ:			
Чистене	_____	_____	_____
Готвене	_____	_____	_____
Пазаруване	_____	_____	_____
Поръчки	_____	_____	_____
Градина	_____	_____	_____
Поддръжка на дома	_____	_____	_____
СЕМЕЙСТВО: (ако имате деца) Брой хранения заедно	_____	_____	_____
Семейни дейности	_____	_____	_____
Транспортиране на децата	_____	_____	_____
Домакинска работа заедно	_____	_____	_____

** Опишете всички часове седмично, които отделяте за посочените дейности. В колонката за целите си поставете конкретна цел, както и действия, които ще предприемете, за да установите по-добър баланс в живота ви. Общото количество часове трябва да е 168.*