



ĆWICZENIE

instrukcja c.d.

Zapraszam Cię do powrotu do ćwiczenia!

Bardzo się cieszę że wykonałeś zadanie i jesteś gotowy do analizy swoich wyników. Dzisiaj poprowadzę Cię w świat refleksji i zachęcę do zadania sobie wielu pytań na temat danych które udało Ci się zgromadzić. Mam nadzieję że moje pytania pozwolą Ci spojrzeć na swój dzień z innej perspektywy. Uważam że w taki sposób, właśnie stając z boku, łatwiej nam zapanować nad tym co się dzieje w naszym życiu.

- **Ocena** - Przeczytaj proszę teraz swoje aktywności i oceń je w skali od jeden do pięć gdzie:
1 - Nie lubię – Męczę się gdy to wykonuję
2 - Neutralne – nic przy tym nie czuję
3 - Lubię – czuję pozytywne emocje
4 - Bardzo lubię – na myśl o tym że będę to robić jest mi przyjemnie
5 - Być może to moja pasja – zdarza mi się przy tym zapomnieć o czasie
- **Ważne**- zastanów się które z zapisanych zadań są dla Ciebie ważne, warto też pogłębić to pytanie i zapytać samego siebie dlaczego jest to dla mnie ważne? Czy są to czynności i rzeczy które są potrzebne mi do szczęścia? Może uważasz sprzątanie za bardzo istotną czynność bo porządek pozwala Ci odpocząć? Może uważasz pracę za ważną bo dzięki zarobkom stać Cię na różne rzeczy które sprawiają Ci przyjemność i pozwalają odpocząć? Postaraj się tak spojrzeć na zadania które zaznaczyłeś jako ważne. Ważne tylko żeby być ze sobą szczerym i oznaczać tylko te które są naprawdę ważne a nie które uważasz że powinny być ważne. Wpisz W dla ważne lub NW - nie ważne
- **Pilne** – to rubryka gdzie oznaczamy zadania które były pilne i zostały zrobione. Zachęcam do zastanowienia się dlaczego były pilne. Czy miałeś wpływ na to i możliwość zrobienia ich wcześniej kiedy nie były jeszcze pilne? Ile tych zadań pilnych jest do zrobienia w Twoim dniu i wreszcie w jaki sposób dobierasz kolejność zadań jeżeli w danym dniu masz przewidziane zrobienie rzeczy pilnej. Wpisz P dla pilne lub NP - nie pilne

Zastanów się proszę teraz co widzisz? Co najbardziej zwraca Twoją uwagę? Czy są zadania które mają wyższe oceny? Czy kierujesz się raczej kolumnami W i P zamiast tymi z wysokimi ocenami? Czy patrząc na swój plan przypominasz sobie dni kiedy były zadania z wyższymi ocenami? Czy gdybyś dzisiaj mógł zrobić jedną najmniejszą rzecz która sprawiłaby że będziesz czuć się lepiej ze swoim planem dnia to co to by była za rzecz? Czy potrafisz sobie wyobrazić że postępujesz troszeczkę inaczej przez kolejne dwa dni? Może ją dodasz jutro i pojutrze? Zrób to dla siebie!

Czy jesteś gotowy by zaprosić tą jedną małą rzecz do siebie na kolejne dwa dni?

HARMONOGRAM

HARMONOGRAM

Organizacja dnia

LISTA ZAKUPÓW

[illegible]