



ĆWICZENIE

instrukcja

Zapraszam Cię do dzisiejszego ćwiczenia!

Poniżej widzisz cztery tabele. Pierwsze dwie mają rozpisane godziny po lewej stronie. Postaraj się tutaj zapisywać wykonywane czynności. Możesz część z nich grupować np. jako poranna toaleta, przygotowywanie obiadu czy zakupy. Proszę Cię tylko o stu procentową szczerą wobec siebie. Jeżeli czymś się zajmujesz i wpisujesz tą czynność to staraj się nie robić nic innego. Jeżeli na co dzień raczej tak nie robisz i pochłania Cię kilka rzeczy na raz możesz zapisywać z tyłu kartki godzinny kiedy się czymś zajmujesz a kiedy zaczynasz się zajmować kolejną rzeczą. W konsekwencji pozwoli Ci to zliczyć czasy ile konkretnie się zajmowałeś danym zadaniem. Następnie orientacyjne godziny tych zadań wpisz do tabelki. Tutaj ważne jest żeby mieć realny wgląd w zadania którymi się zajmujesz. Na ten moment kolumny "Wskaźniki" zostaw puste - w piątek się tym zajmiemy. Dodatkowo dodałam dwie tabele: z listą rzeczy do zrobienia i listą zakupów. Mam nadzieję że to Ci pomoże mieć przy sobie zawsze twój Planer dzienny i zapisywać wykonywane czynności. Przygotowałam dla Ciebie po jednej stronie plannera na każdy dzień, w sumie trzy. Jeżeli jednak zaczynasz eksperyment z opóźnieniem to nie martw się - wystarczy że wypełnisz tylko dwa dni tego ćwiczenia.

P.S. Możesz się zastanawiać jak wpisywanie składania prania czy innych obowiązków domowych lub pracy może Ci pomóc, ale zaufaj mi - może. Rozwój osobisty to ciągłe mówienie sobie "sprawdzam". Sprawdzam czy jest tak jak myślę i sprawdzam jak się z tym czuję. Kwestionując swoją nieomylność możemy wiele zyskać i dowiedzieć się czegoś o sobie.

P.S.2 Bądź sobą. Nie staraj się by te dni były specjalne, idealne i odbiegające od Twojej codzienności - to nie sprawdzian tylko Twoje życie - nie ma złych odpowiedzi. To jest tylko dla Ciebie, nikt z tego Ciebie nie rozliczy. Każda zmiana może się zacząć dopiero kiedy zauważymy i zaakceptujemy stan rzeczywisty.



HARMONOGRAM

HARMONOGRAM

Organizacja dnia

LISTA ZAKUPÓW

[illegible]

HARMONOGRAM

HARMONOGRAM

Organizacja dnia

TO DO LIST

LISTA ZAKUPÓW

[illegible]

HARMONOGRAM

HARMONOGRAM

Organizacja dnia

TO DO LIST

LISTA ZAKUPÓW

[illegible]