ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ВРЕМЕТО И ПОГЛЪЩАЩИТЕ ГО ДЕЙНОСТИ

Къде отива времето ми?

Име на наставлявания:

Дата:

За един типичен ден отбележете колко часове/минути прекарвате в изпълнение на определена дейност

Стъпка 1: Проследете времето си

Дейност	Часове на ден
Сън	
Семейни ангажименти	
Работа / Заетост	
Бизнес дейности	
Учене / Обучение	
Домакинска работа	
Социални мрежи	
Телевизия / Забавления	
Пътуване	
Физическа активност	
Друго	

Стъпка 2: Най-големите ми консуматори на време

Какво ми отнема най-много време?

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ВРЕМЕТО И ПОГЛЪЩАЩИТЕ ГО ДЕЙНОСТИ

Къде отива времето ми?

Стъпка 3: Загуби на време

Кои дейности отнемат време, без да ми помагат да постигна целите си?

- ☐ Социални мрежи
- ☐ Непланирани телефонни разговори
- ☐ Гледане на телевизия
- ☐ Отлагане
- ☐ Лоша организация
- ☐ Друго:

Стъпка 4: Възвръщане на времето

1. Коя дейност бих могъл/могла да намаля?
2. Колко време бих могъл/могла да спестя всяка седмица?
3. Как ще използвам това време за нещо друго?

Личен ангажимент

Една промяна, която ще направя тази седмица:

Целева дата за изпълнение: