СЕДМИЧЕН ПЛАН ЗА БАЛАНСИРАН ЖИВОТ

Управление на семейството, работата, ученето и личните цели

Име на наставлявания:

Седмица, започваща на:

Основни приоритети тази седмица

Приоритет 1:

Приоритет 2:

Приоритет 3:

Седмичен график

Час	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Сутрин							
Обяд							
Следобед							
Вечер							

Важни дейности тази седмица

Семейни ангажименти

Работа / Бизнес

Учене и личностно развитие

Грижа за себе си и благополучие

Равносметка

Отделих ли време за най-важните си цели тази седмица?

- ☐ Да
- ☐ Частично
- ☐ Не

Какво бих искал/а да подобря следващата седмица?