

PLANOWANIE AKTYWNOŚCI

DZISIEJSZA DATA:

ZADANIA DO WYKONANIA

ZAPISZ WSZYSTKIE CZYNNOŚCI, KTÓRE CHCESZ WYKONAĆ DZISIEJSZEGO DNIA
USTAL WAŻNOŚĆ I KOLEJNOŚĆ ZADAŃ
OSZACUJ CZAS POTRZEBNY DO WYKONANIA ZADANIA
USTAL PLAN DZIAŁANIA

PRZYJEMNOŚCI

ZAPLANUJ DO ZROBIENIA
COŚ DLA SIEBIE PRZYJEMNEGO

NASTRÓJ

JAK SIE DZISIAJ CZUJESZ?
OCEŃ SWÓJ NASTRÓJ W SKALI OD 0 DO 100