ĆWICZENIA. **DBANIE O SIEBIE. cz. 1. Tempo życia i równowaga.**

- Spójrz na poniższą skalę i zaznacz, jakie jest Twoje obecne tempo życia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bardzo wolne				**odpowiednie**					**ekstremalnie szybkie**

- Pomyśl o swoim tygodniu, ile godzin przeznaczasz na:

pracę	
obowiązki domowe (np. gotowanie, pranie, sprzątanie, zakupy itp.)	
zajmowanie się dziećmi, innymi członkami rodziny	
spotkania ze znajomymi	
aktywność fizyczną	
sen	
czas dla siebie (np. hobby, samorozwój)	
relaks (np. kino, teatr, książka, masaż)	
inne...	

- Na co zazwyczaj brakuje Ci czas?

.....

- Co Ci daje takie tempo życia?

.....

- W jakim obszarze najbardziej chciałabyś zmiany? Gdzie poświęcać mniej czasu, a gdzie więcej?

.....

- Jak wyobrażasz sobie odpowiednie tempo Twojego życia? Oznacz je na skali.

- Jak powinien wyglądać dzień, tydzień Twojego życia w odpowiednim tempie? Spróbuj to rozpisać poniżej.
  Mogą to być dane orientacyjne dotyczące liczby godzin lub sam „x" w . Chodzi o to, żebyś zobaczyła swój tydzień i na co chcesz w nim znaleźć czas.

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
praca							
obowiązki domowe (np. gotowanie, pranie, sprzątanie, zakupy itp.)							
zajmowanie się dziećmi, innymi członkami rodziny							
spotkania ze znajomymi							
aktywność fizyczna							
sen							
czas dla siebie (np. hobby, samorozwój)							
relaks (np. kino, teatr, książka, masaż)							
inne...							
inne...							

- Jaka jedna zmiana spowodowałaby największy przełom, jeśli chodzi o tempo Twojego życia?

.....

.....

- Co w związku z tym co napisałaś, chciałabyś zmienić w swoim obecnym życiu?
  - ✓ Kiedy zaczniesz?
  - ✓ Jaki będzie Twój pierwszy krok? A dalej?
  - ✓ Kto może Ci w tym pomóc?

.....

.....

.....

.....