

PLAN DNIA

Co jest ważne?

Nauka

Regularne posiłki

Ćwiczenia ruchowe

Zabawa

Rozwijanie pasji

Chwila na przyjemności



Wprowadzenie planu dnia pomaga nam zarządzać czasem.
Gdy mamy plan, nie mamy czasu na nudę i mamy czas na przyjemności.



6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

Pamiętaj, że nie da się całkiem zrezygnować ze spontaniczności, ale plan może pomóc Ci w usystematyzowaniu ważnych spraw.

