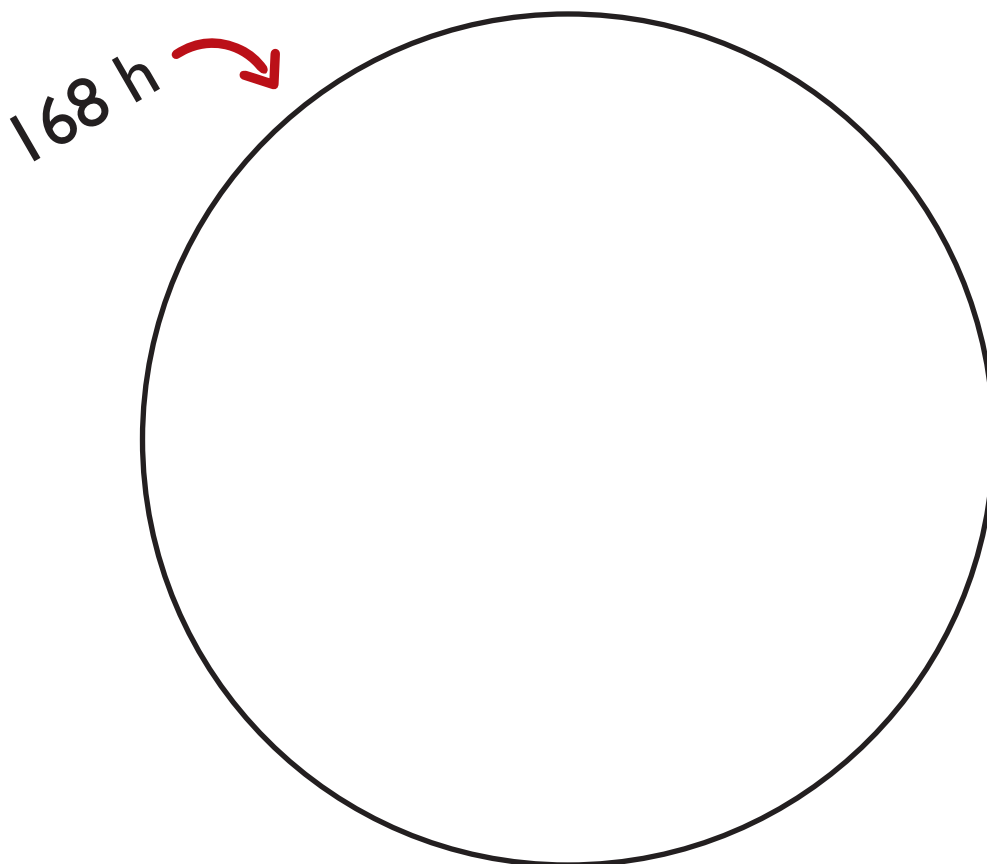




## Budżet czasu

Okrąg przedstawia 168 godzin, które każdy z nas ma do dyspozycji w tygodniu ( $7 \times 24 = 168$ )  
Podziel okrąg zaznaczając na nim wszystkie czynności, na które przeznaczasz czas w tygodniu.  
Poniżej znajdziesz listę przykładowych czynności, które możesz wykorzystać



SEN  
PRACA  
ZAKUPY, GOTOWANIE i JEDZENIE  
RELAKS  
CZAS Z DZIEĆMI

CZAS ZE ZNAJOMYMI  
SPOTKANIA Z RODZINĄ  
SPORT  
SPRZĄTANIE  
NAUKA

Zobacz, ile czasu Ci zostało. Zaplanuj go na zajmowanie się rzeczami ważnymi dla Ciebie i dla Twojego rozwoju. Jeżeli po zrobieniu ćwiczenia okaże się, że wykorzystujesz cały dostępny czas - aby podjąć się czegoś nowego musisz zrezygnować z czegoś, co już robisz.

**Zaplanuj swój tydzień mądrze.**

Źródła:

1. Dokładny opis ćwiczenia: [dominikjuszczyk.pl](https://dominikjuszczyk.pl)

2. Plik jest częścią artykułu: <https://marciniwuc.com/co-zrobic-gdy-jestes-na-zawodowym-rozdrozu/>