Az alábbi lapon bármelyik napodat megvizsgálhatod hatékony időkihasználás szempontból. írd be mikor milyen tevékenységet végeztél, és hogy az adott tevékenység végzésekor mekkora volt az energiaszinted, illetev mennyire érezted hatékonynak annak a tevékenységnek a végzését. Sokszorosítsd magadnak és töltsd ki több napra vonatkozóan a táblázatot. Ezután vizsgáld meg milyen tendenciák, változtatnivalók vannak abban, ahogyan és amikor egyes tevékenységeidet végzed. (pl. mikor van a legtöbb energiád napközben, milyen tevékenységeket végzel ekkor, milyen tevékenységeket kellene más napszakban végezned, hogy hatékonyabb légy, stb.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| óra | Mit csináltál? | Energiaszinted (1-5) | Hatékonyságod (1-5) |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| 15 |  |  |  |
| 16 |  |  |  |
| 17 |  |  |  |
| 18 |  |  |  |
| 19 |  |  |  |
| 20 |  |  |  |
| 21 |  |  |  |
| 22 |  |  |  |