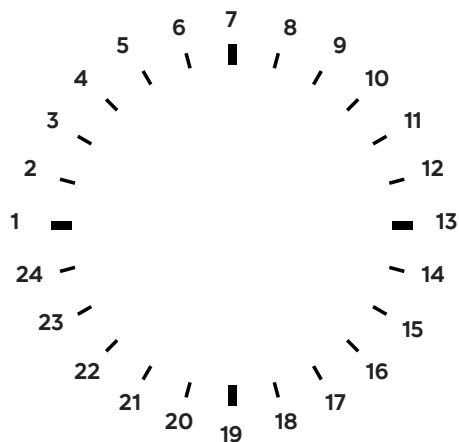


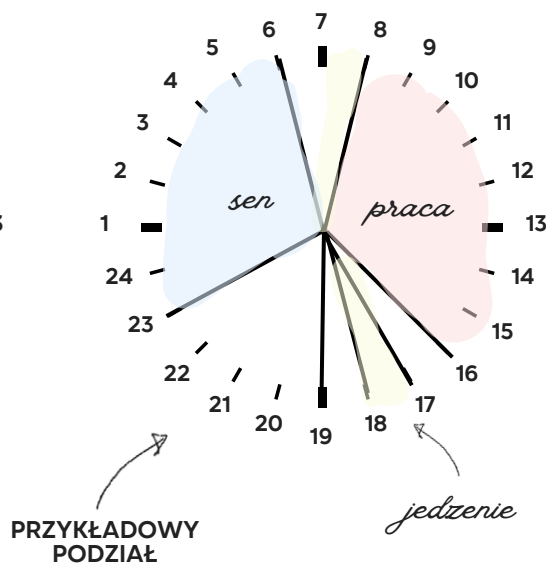
# JAK ZNALEŹĆ CZAS?

czyli mądrze zarządzaj swoim czasem wolnym

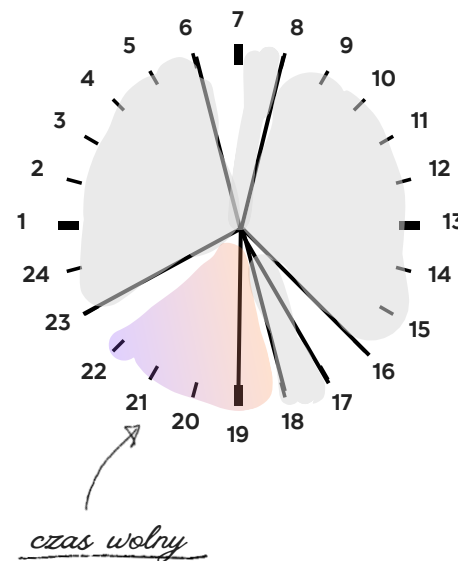
1. NARYSUJ SWÓJ DZIEŃ NA KOLE Z PODZIAŁEM NA 24 GODZINY.



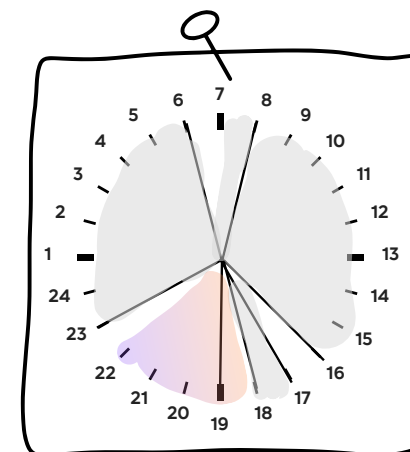
2. ZAZNACZ NA KOLE SVOJE "ZAJĘTE GODZINY"



3. ZNAJDŹ PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ MOŻESZ POŚWIĘCIĆ NA COŚ INNEGO NIŻ OBOWIĄZKI



4. TRZYMAJ SWÓJ HARMONOGRAM W WIDOCZNYM MIEJSCU - NP. NA ŚCIANIE, POD ETUI NA TELEFON.



**PAMIĘTAJ!**

Nie każdy dzień będzie wyglądał tak samo i nie zawsze uda Ci się wygospodarować aż tyle czasu wolnego. Jednego dnia będą to 3 godziny, a drugiego ledwo 10 minut - najważniejsze, by codziennie umieć wygospodarować sobie chwilę dla siebie i być w tym systematycznym. Wykres ma charakter informacyjny i ma służyć jedynie jako punkt wyjścia i inspiracja do planowania własnego harmonogramu.

**BOSSIER**