

Ajankäyttöni tällä hetkellä

- Tarkastele viikkokalenterin avulla, mihin tuntisi kuluvat.
 - Onko riittävästi aikaa valitsemillesi elämän tärkeimmille asioille?
 - Ehditkö nukkua riittävästi ja syödä säännöllisesti?
 - Oletko varannut aikaa ihmissuhteille ja rentoutumiselle?
 - Jääkö kalenteriin tilaa spontaaniudelle?

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
00 - 01							
01 - 02							
02 - 03							
03 - 04							
04 - 05							
05 - 06							
06 - 07							
07 - 08							
08 - 09							
09 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23							
23 - 24							

Näin haluaisin käyttää aikaani

- Merkitse kalenteriin omien arvojesi ja tavoitteidesi mukainen ajankäyttö.
 - Mitkä asiat ovat ehdottoman pakollisia?
 - Mitkä asiat ovat sinulle tärkeimpiä?
 - Mitä tarvitset jaksaksesi opiskella, keskittyä ja voida hyvin?
 - Mistä olet valmis joustamaan, kun tunnit loppuvat kesken?
 - Voiko jotain tehdä vähemmän?

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
00 - 01							
01 - 02							
02 - 03							
03 - 04							
04 - 05							
05 - 06							
06 - 07							
07 - 08							
08 - 09							
09 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23							
23 - 24							