

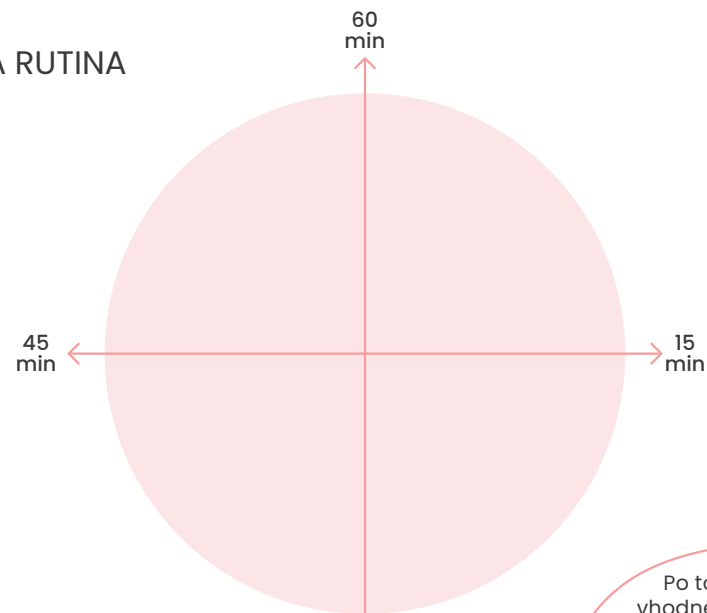


Osobné rutiny ti pomôžu udržať život v rovnováhe. Je to čas, ktorý stráviš robením niečoho, čo máš rád alebo rada. Výrobou niečoho, čo je dobré pre tvoje zdravie, robením obľúbených činností alebo plánovaním budúceho dňa. Hovorí sa, že by sme mali ráno robiť niečo, čo nás baví, aby sme mali lepší deň. Zajtrašok by sme mali plánovať už dnes večer, aby sa nám úlohy, na ktoré nesmieme zabudnúť, nedostávali do snov.

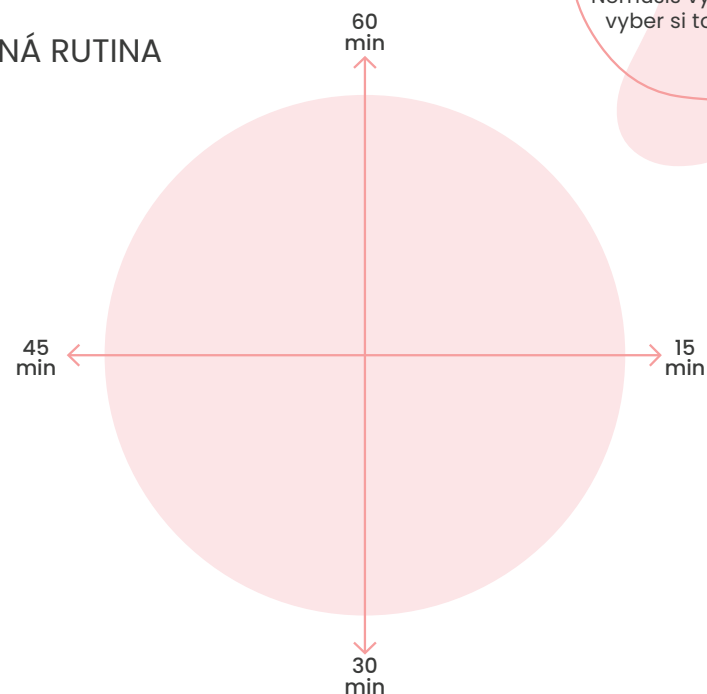
V tomto hárku si vytvoríš svoje ranné a večerné rutiny. V štvorcoch nájdeš niekoľko príkladov toho, čo robiť pri svojej rutine. K tomu sme ti nechali aj nejaké tie prázdne políčka, kde si môžeš napísať svoje vlastné nápady. Po brainstormingu ich rozdeľ na ranné a večerné činnosti.

PONAŤAHOVAŤ SA		VYTVORIŤ SI ZOZNAM ÚLOH	
	UPRATAŤ SI SPÁLŇU		ČÍTAŤ
VYPNÚŤ ELEKTRONIKU		UROBIŤ SI OSOBNÚ HYGIENU	
	MEDITOVAŤ		CVIČIŤ
POPRECHÁDZAŤ SA ALEBO SI ÍŠŤ ZABEHAŤ		ZBALIŤ SA DO PRÁCE ČI ŠKOLY	

RANNÁ RUTINA



VEČERNÁ RUTINA



Po tomto výbere je vhodné určiť si hodinu pre seba. Usporiadať si zvolené rutiny do jednotlivých hodín (ranných a večerných). Nemusíš vyplniť celú hodinu, vyber si to, čo ti vyhovuje.