



Môj deň

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Po prebudení si spomeniem na čo sa teším. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sústredene robím úlohy, projekty... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Poviem niekomu vtip alebo ho inak rozveselím. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Niekomu z rodiny pomôžem urobiť, čo práve potrebuje. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Robím svoje zodpovednosti v domácnosti (vysávanie, utieram prach, polievam kvety...). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Vyroším niečo vlastnými rukami. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Zacvičím si alebo idem na prechádzku. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Pozorujem prírodu - stromy, kvety, oblohu, hviezdy, mesiac, ... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Nieкого vo svojom okolí pozorne počúvam. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Čítam si knihu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Robím si poriadok s hračkami, vo veciach, so šatami... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Pozerám sa na problémy aj očami druhej strany (ako sa asi cíti ten druhý). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Pred spaním si pomyslím na to s čím som bol dnes spokojný, čo sa mi darilo aj čo už nechcem zažiť a čo preto urobím.

Na záver dňa si vyberiem aspoň 3 otázky, na ktoré zaznačím odpoveď. Na záver týždňa si zapíšem aspoň 1 vec - čo sa mi darilo aj čo chcem robiť ďalší týždeň.

Darilo sa mi

Urobím.....

Ktoré životné zručnosti pri tom potrebujem?.....