

Mój plan działań

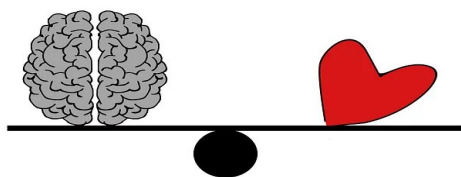
Zastanów się, co musisz i chciałbyś zrobić (stworzony plan może obejmować nadchodzący dzień lub kilka dni, tydzień- sam wybierasz, co chcesz zaplanować).

Bardzo, bardzo ważne jest, abyś pamiętał, że w planie dnia

prócz **obowiązków szkolnych i domowych**

musi znaleźć się CZAS NA :

PRZYJEMNOŚCI, RELAKS, SEN oraz tak zwane **NICNIEROBIENIE** :)



pixabay.com

Pamiętaj, że równowaga w naszym życiu jest bardzo potrzebna.

A teraz pora na stworzenie PLANU TWOICH DZIAŁAŃ :))))

Możesz wypisać działania do zrobienia po kolei (np. godzina po godzinie, jeśli to plan na dany dzień) lub wypisać wszystkie możliwe działania w takiej kolejności, w jakiej przyjdą Ci do głowy - narzędzie do ich uporządkowania znajdziesz na kolejnej stronie.

MOJE ZADANIA DO WYKONANIA:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....

A co, jeśli do zrobienia masz bardzo dużo?

Czasami bywa tak, że nasza lista zadań do wykonania wydaje nam się baaaaardzooo dłuuuuugaaa... :(To może nas przytłaczać. W naszej głowie pojawiają się myśli: "Tego jest za dużo", "I tak się nie wyrobię"... Znasz to? Jeśli tak- **spróbuj się nie zamartwiać** -> Nie jesteś sam! Wielu ludziom się tak zdarza :)

W takich sytuacjach pomoc może skorzystanie z poniższej tabelki. Jest to tzw. "macierz Eisenhowera". Pomaga ona uporządkować nasze zadania tak, by to co **najważniejsze** było zrobione w pierwszej kolejności :)

	PILNE	MAŁO PILNE
WAŻNE	✓ ✓ ✓ ✓ 1	✓ ✓ ✓ ✓ 2
MAŁO WAŻNE	✓ ✓ ✓ ✓ 3	✓ ✓ ✓ ✓ 4

Jak to zrobić? - każde zadanie do wykonania wpisujesz sobie w jedno z pól:

- KATEGORIA **1** – **SPRAWY WAŻNE I PILNE** – tutaj zamieszczamy wszystko to, co jest do zrobienia w pierwszej kolejności, np. sprawdziany, których termin jest blisko, spotkania o wyznaczonych terminach, obowiązki domowe, które zobowiązaliśmy się wykonać "na już", wszelkie nagłe przypadki oraz sprawy, których jeśli nie wykonamy to odczujemy negatywne skutki.
- KATEGORIA **2** – **SPRAWY WAŻNE ale MAŁO PILNE** – tu wpisujemy wszystko to, co w kategorii 1, ale jednocześnie nie wymaga to pośpiechu, np. obowiązki domowe, które można rozplanować, zadania i sprawdziany, do terminu których jeszcze mamy sporo czasu, a także wszelkie rzeczy, które są dla nas ważne, rozwijają nas, np. nasze hobby, sport, książki, relacje z przyjaciółmi, spełnianie i planowanie marzeń itd. Tutaj też powinien znaleźć się czas na relaks, sen i odpoczynek!
- KATEGORIA **3** – **SPRAWY PILNE ale MAŁO WAŻNE** – obowiązki, które najlepiej wykonać na już, ale nie są ważne- raczej chodzi o to, by "mieć je z głowy". Mogą to też być prośby innych osób, co do których możemy odmówić oraz sprawy, o wykonanie których możemy poprosić inną osobę. Tutaj jest też miejsce na to, co mało ważne, ale wymaga szybciej decyzji, czy się tym w ogóle zająć, np. pogaduchy przez telefon czy rozpoczynający się w tv serial:)
- KATEGORIA **4** – **SPRAWY MAŁO WAŻNE I MAŁO PILNE** – tutaj wpisujemy rzeczy, które na ogół można pominąć i ich nie wykonywać. Zazwyczaj są to rzeczy, które robimy z przyzwyczajenia, a tak naprawdę są niepotrzebne oraz tzw. **pożeracze czasu** (np. bezcelowe przeglądanie internetu, serial, który i tak nas nie za bardzo interesuje itd.)