

DATA:

Godzina

Rodzaj mojej
aktywności

Jak się czuję
w tej chwili?

Jak długo
wykonuję już tę
czynność?

Jaką wartość ma dla
mnie ta czynność w skali
od 1 do 6
(1 – bez znaczenia,
6 – pełne zadowolenie
- lubię to!)

8.15

10.30

12.00

14.30

15.30

17.00

17.45

18.30

19.30

21.00

MOJE WNIOSKI: