

SLEDOVÁNÍ DENNÍ AKTIVITY

PONDĚLÍ

Čas	Co dělám?	Jak duševně pohodový/á se právě teď cítím?	Jak fyzicky nabitý/á energií se právě teď cítím?
7:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ÚTERÝ

7:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chcete-li načasování v rámci dne řídit podrobněji, týden systematicky sledujte své chování. Nastavte si v telefonu budík tak, aby pípal každých devadesát minut. Pokaždé, když se budík ozve, odpovězte na tyto tři otázky. Zaznamenávejte stav po celý týden a pak výsledky shrňte do tabulky. Možná objevíte osobní odchylky od široce platného vzorce. Třeba zjistíte, že u vás propad nastává oproti většině dřív odpoledne nebo že se vaše síly vrací k normálu později.

STŘEDA

Čas	Co dělám?	Jak duševně pohotový/á se právě teď cítím?	Jak fyzicky nabitý/á energií se právě teď cítím?
7:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ČTVRTEK

7:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PÁTEK

7:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chcete-li načasování v rámci dne řídit podrobněji, týden systematicky sledujte své chování. Nastavte si v telefonu budík tak, aby pípал každých devadesát minut. Pokaždé, když se budík ozve, odpovězte na tyto tři otázky. Zaznamenávejte stav po celý týden a pak výsledky shrňte do tabulky. Možná objevíte osobní odchylky od široce platného vzorce. Třeba zjistíte, že u vás propad nastává oproti většině dřív odpoledne nebo že se vaše síly vrací k normálu později.

SOBOTA

Čas	Co dělám?	Jak duševně pohotový/á se právě teď cítím?	Jak fyzicky nabitý/á energií se právě teď cítím?
7:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NEDELE

7:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22:00		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23:30		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chcete-li načasování v rámci dne řídit podrobněji, týden systematicky sledujte své chování. Nastavte si v telefonu budík tak, aby pípал každých devadesát minut. Pokaždé, když se budík ozve, odpovězte na tyto tři otázky. Zaznamenávejte stav po celý týden a pak výsledky shrňte do tabulky. Možná objevíte osobní odchylky od široce platného vzorce. Třeba zjistíte, že u vás propad nastává oproti většině dřív odpoledne nebo že se vaše síly vrací k normálu později.