JAK KORZYSTAĆ Z PLANERA

Masz przed sobą zaprojektowany przez nas planer. Powstał on na bazie doświadczeń z gotowymi kalendarzami, a także takimi robionymi przez nas same. Możesz dostosować godo swoich potrzeb.

Znajdziesz w nim 12 sekcji:

1 **Data**	Być może nie codziennie potrzebne Ci jest planowanie skrupulatnie dnia, dzięki takiej formie planer jest bardziej uniwersalny.
2 **Godziny**	Tu możesz wpisać spotkania i obowiązki do wykonania o konkretnej porze.
3 **Woda**	Do zaznaczania ile już wypiłaś i ile jeszcze powinnaś wypić.
4 **Priorytety**	Miejsce do wpisania najważniejszych zadań, możesz zarezerwować na nie czas w sekcji 2.
5-8 **Listy**	Podziel swoje obowiązki na kategorie, ich nazwy możesz zapisać na górze każdej listy, np.: telefony, maile, sieć (rzeczy do sprawdzenia w internecie), zakupy, dom, odebrać, ugotować, przeczytać lub cokolwiek dostosowanego do Twojego dnia.
9 **Jeśli mam czas**	Ta sekcja ma trzy proponowane przez nas funkcje: • zadania, które możesz zrobić innego dnia, jeśli zabraknie Ci czasu • zadania z dnia następnego, jeśli wykonałaś dzisiejsze prace szybciej, • przyjemności/ nagrody za swoją pracę Możesz też zinterpretować ją jeszcze inaczej, po swojemu. Na tym polega przydatność tego planera.
10 **Aktywność fizyczna**	Łatwej będzie Ci się do niej zmobilizować, jeśli zaplanujesz co i kiedy będziesz robić.
11 **Chwila dla siebie**	Bez względu na to ile masz obowiązków, każdego dnia zasługujesz na relaks. Odpoczynek w samotności lub z rodziną, przyjaciółmi, książka, film, zabieg kosmetyczny, gorąca kąpiel czy drzemka w ciągu dnia – wybieraj, to Twoja chwila :)
12 **Notatki**	Miejsce do zapisania wszystkiego, co jest Ci potrzebne. Rozwinięcie zadań z listy, przebieg spotkania, zadania do wpisania na następny dzień...

Wydrukuj 2 stronę tego pliku. Możesz zrobić to dwustronnie, złożyć kartki na pół i spiąć razem (zbindować, zszyć, włożyć do segregatora). Możesz trzymać je w teczce lub trzymać na biurku.

Modern WOMEN

_ / _ / _ Pon Wt Śr Czw Pt Sob Nd

7.00	Priorytety	
8.00	☐	
9.00	☐	
10.00	☐	
11.00	☐	
12.00	☐	
13.00	☐	
14.00	☐	
15.00	☐	
16.00	☐	
17.00	☐	
18.00	.....	.....
19.00	☐	☐
20.00	☐	☐
21.00	☐	☐
22.00	☐	☐
23.00	☐	☐
Woda 	☐	☐
Jeśli mam czas	.....	.....
.....	☐	☐
.....	☐	☐
.....	☐	☐
.....	☐	☐
.....	☐	☐
.....	☐	☐

Aktywność fizyczna	Chwila dla siebie
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Notatki: