

2. Viikkoaikatauluni

A. Tee itsellesi viikkoaikataulu, joka tukee hyvää arkeasi. Kirjaa viikkoaikatauluun ensin pakolliset menosi ja hoidettavat velvollisuutesi. Tämän jälkeen suunnittele jo valmiiksi mukavia hetkiä, rentoutumista ja kivaa tekemistä päivillesi. Kun asioita kirjaa ylös, ne jäävät paremmin mieleen ja niitä tulee todennäköisemmin tehtyä. Muista jättää kalenteriisi riittävästi tilaa myös loppojalle: liian täysi ja täyteen ahdettu kalenteri ei tue hyvää arkea!

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
8-12							
12-16							
16-20							
20-24							

