

Harta Stilului de Viață

În spatele fiecărui business se află un om. Începe cu o zi din viața ta și completează coloanele de la stânga la dreapta.

Ora	Ce fac acum <i>o zi obișnuită</i>	Ce pot să fac <i>ce este posibil, chiar mic</i>	Ce vreau să fac <i>ce mi-aș dori</i>	Ce aleg să fac pentru cine vreau să fiu
5:00				
6:00				
7:00				
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				
24:00				

Nu uita de: muncă • hidratare • alimentație • somn • timp de calitate • răsfăț • relații (cu mine, în cuplu, sociale, cu familia/copiii) • respirație • mișcare / sport