

Moje ćwiartki czasu – ćwiczenie. W ciągu każdej doby podejmujesz różne aktywności. W tym ćwiczeniu przeanalizuj swoją aktywność w wybranym dniu (może być to praktyka codzienna). W poszczególnych godzinach wpisz swoją aktywność, następnie poddaj refleksji – w której ćwiartce mieści się dane zachowanie (ćwiartka czasu). Następnie oceń, czy jesteś zadowolony z tak rozdysponowanego czasu, czy mogłeś go inaczej wykorzystać (satysfakcja / alternatywna aktywność)

Data:

| Lp. | Godziny | Podejmowana aktywność | Ćwiartka czasu | Satysfakcja / alternatywna aktywność |
|------------|----------------|------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------|
| 1. | 00.00–01.00 | | | |
| 2. | 01.00-02.00 | | | |
| 3. | 02.00-03.00 | | | |
| 4. | 03.00-04.00 | | | |
| 5. | 04.00-05.00 | | | |
| 6. | 05.00-06.00 | | | |
| 7. | 06.00-07.00 | | | |
| 8. | 07.00-08.00 | | | |
| 9. | 08.00-09.00 | | | |
| 10. | 09.00-10.00 | | | |
| 11. | 10.00-11.00 | | | |
| 12. | 11.00-12.00 | | | |
| 13. | 12.00-13.00 | | | |
| 14. | 13.00-14.00 | | | |
| 15. | 14.00-15.00 | | | |
| 16. | 15.00-16.00 | | | |
| 17. | 16.00-17.00 | | | |
| 18. | 17.00-18.00 | | | |
| 19. | 18.00-19.00 | | | |
| 20. | 19.00-20.00 | | | |
| 21. | 20.00-21.00 | | | |
| 22. | 21.00-22.00 | | | |
| 23. | 22.00-23.00 | | | |
| 24. | 23.00-24.00 | | | |

