

ĆWIARTKI CZASU

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	<p>I. WIECZNIE ZAGONIONY (sprawy pilne i ważne)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprawdzian jutro; • Chory przyjaciel; • Zaległości w nauce i pracach domowych; • Projekt „na wczoraj” • Zesputy rower; • Mam tyle spraw, że nie mam kiedy modlić się – wierzę w Boga, ale ... nie mam czasu; • Szkoda czasu na robienie planów – jest tyle pilnych spraw, że „nie ma sensu” planowanie, bo z tych planów i tak nic nie wyjdzie; • Lubię ćwiczenia fizyczne, ale nie mam czasu na systematyczne uprawianie sportu 	<p>II. ROZSĄDNA ORGANIZATORKA (sprawy ważne i niepilne)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja nad kierunkiem życia, nad wartościami (kompas życia) • Planowanie, wyznaczanie sobie celów – w perspektywie roku, miesiąca i zadań – w perspektywie tygodnia, poszczególnych dni (np. wyznaczenie czasu na przygotowanie wypracowania na przyszły tydzień); • Modlitwa, rachunek sumienia, życie sakramentalne; • Ćwiczenia fizyczne; • Pielęgnowanie przyjaźni, miłości, więzi rodzinnych; • odpoczynek • Wypracowanie na przyszły tydzień;
NIEWAŻNE	<p>III. ZAWSZE CHĘTNY (sprawy nieważne i pilne)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niezbyt ważne telefony; • Rzeczy, które odrywają od pracy; • Drobnie problemy innych; • Presja otoczenia; • Mam tyle spraw, że nie mam kiedy modlić się – wierzę w Boga, ale ... nie mam czasu; • Szkoda czasu na robienie planów – jest tyle pilnych spraw, że „nie ma sensu” planowanie, bo z tych planów i tak nic nie wyjdzie; • Lubię ćwiczenia fizyczne, ale nie mam czasu na systematyczne uprawianie sportu 	<p>IV. OBIBOK (sprawy nieważne i niepilne)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zbyt dużo czasu przed telewizorem; • Zbyt wiele grania na komputerze; • Niekończące się gadanie przez telefon; • Maratony po sklepach; • Złodzieje czasu: YouTube, Tik – Tok • Sprawy wiary nie są w stanie przebić się przez wielość bodźców; • Mój plan na dzień: obudzić się – przeżyć – iść spać; • Ćwiczenia fizyczne – o ile są fajne; • Żaden wysiłek mnie nie interesuje; • Liczę się ja i to, na co mam ochotę.

WAŻNE – sprawy dla Ciebie najważniejsze, rzeczy, działania priorytetowe, związane z Twoją misją życiową i z wyznaczonymi przez Ciebie celami.

PILNE – rzeczy, które muszą być zrobione szybko, natychmiast, działania wymagające natychmiastowej uwagi.

Kiedy już dobrze zapoznasz się ze wszystkimi ćwiartkami, odpowiedz sobie szczerze: w której z nich spędzasz najwięcej czasu.

