

Oman ajankäytön seuranta

Kirjaa taulukkoon omaa ajankäyttöäsi tästä päivästä alkaen. Merkitse ainakin nukkuminen, väitöskirjan tekeminen, muu työnteko, opiskelu ja vapaa-ajan mukavat tekemiset. Jätä aikaa siis myös vapaa-ajalle. Kirjaa paperin kääntöpuolelle huomioita ajankäytöstäsi. Halutessasi voit myös kirjata paperin toiselle puolelle päivittäisiä tuntemuksia. Miten tyytyväinen tai tyytymätön olit päiväsi? Milloin olit tyytyväinen itseesi? Mitkä asiat lisäsivät hyvinvointiasi?

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Muokattu Helsingin yliopiston opintopsykologien lomakkeesta

<http://www.tohtoritakuu.fi/>