Efektyvus dienos planavimo metodas tėvams

kaip neapleisti svarbiausių darbų ir šeimos reikalų



KIEKVIENĄ DIENĄ PLANUOKITE SAU DEVYNIS SVARBIAUSIUS DARBUS, KAD PAVYKTŲ SUDERINTI ŠEIMĄ IR ASMENINIUS REIKALUS:

_____	Progress ○
_____	Progress ○
_____	Progress ○
_____	Progress ○
_____	Progress ○
_____	Progress ○
_____	Progress ○
_____	Progress ○
_____	Progress ○

Vienas svarbiausias uždavinys: tai gali būti svarbus darbas arba kokybiškas laikas su vaiku.
Trys darbai, kuriuos reikia atlikti šiandien: *pvz., paruošti pietus, nuvežti vaiką į būrelį, atlikti būtinas namų ruošos užduotis.*
Penki maži darbai pagal galimybes: *atsakyti į žinutes, sutvarkyti spintelę ar skirti trumpą laiko tarpą sau.*

NOTES

©Gitana Markevič