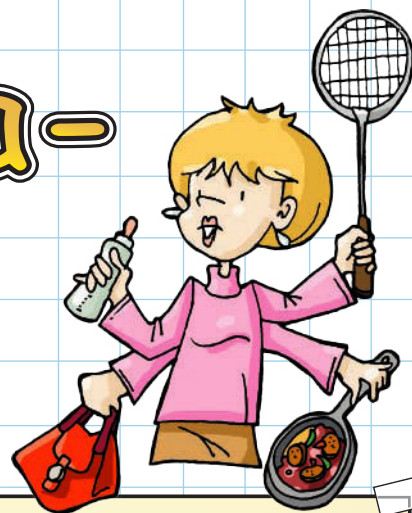


Ajanhallinta-päiväkirja

Tarkastele 1-3 päivän ajan omaa ajankäyttöäsi jakamalla päivittäinen hereilläoloaika ihmissuhde-aikaan, virkistymis-aikaan ja työaikaan.



Pvm ____ / ____

	Ihmissuhde-aika	Miten toteutui?
	Virkistymisaika	Miten toteutui?
	Työaika	Miten toteutui?

Ihmissuhde-aikaa yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia.

Virkistymisaikaa yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia.

Työaikaa yhteensä ____ tuntia ____ minuuttia.

Oletko tyytyväinen nykyiseen ajankäyttöösi? _____

Mitä muutoksia haluaisit tehdä? _____
