

# DENNÍ REŽIM V KARANTÉNĚ

## Pracovní list

HURVAJS, TO SI NEUMÍŠ PORUČIT?  
COŽ O TO, TAŤULDO, JÁ SI PORUČÍM, ALE NEPOSLECHNU SE.

Známe to všichni, ať už doma nebo v práci, sami nebo v kolektivu. Všichni víme, co bychom měli dělat, abychom se udrželi zdraví, v kondici, rozšiřovali si své obzory a využívali svůj čas produktivně. Jenže ne vždy se nám chce. Ať si poručíme, jak chceme, k vytyčenému cíli se ne a ne dostat.

Stejně to může být i v karanténě. Víme, co všechno bychom mohli udělat, jaké resty dotáhnout a jednou pro vždy se jich zbavit. Jenže i v karanténě se dá dělat tolik lákavějších aktivit nebo nedělat nic. Jak tedy zvládnout alespoň některé z našich restů, abychom mohli být spokojeni až se přijde zúčtování po karanténě?

### JAK MŮŽEME POSTUPOVAT

1

Napište si seznam úkolů/restů, které byste rádi dohnali.

2

Rozdělte si úkoly na ty náročné, střední a jednoduché.

3

Stanovte si, kdy tyto úkoly budete plnit (rozdělte si je do jednotlivých týdnů/dnů). Každý týden můžete mít od každé „obtížnosti“ úkolu jeden.

4

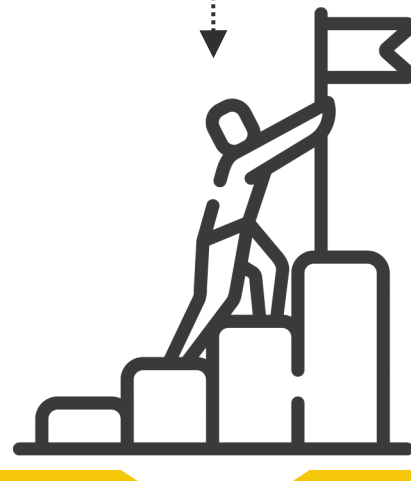
Nestanovte si příliš mnoho úkolů. Raději si jich dejte méně a postupně přidávejte než naopak. Mohlo by to vést k tomu, že nakonec stejně nebudete dělat nic.

5

Přiměřeně se odměňte za splnění týdenního/měsíčního plánu

6

Pokud se Vám nepovede, nic si z toho nedělejte, nikdo nejsme dokonalí a všechny plány vždycky nevyjdou. Začněte znovu s radostí.



### TÝDENNÍ PLÁN

CO VŠECHNO KONKRÉTNĚ  
CHCI ZVLÁDNOUT UDĚLAT  
V PRŮBĚHU KARANTÉNY

CO CHCI ZVLÁDNOUT  
V TOMTO TÝDNU

DATUM

STANOVENÝ ÚKOL /  
ČINNOST

SPLNĚNÍ PLÁNU  
✓ ✗

SPOKOJENOST  
1 - 10

PO

ÚT

ST

ČT

PÁ

SO

NE

SPOKOJENOST SE  
SPLNĚNÍM ÚKOLŮ  
ZA CELÝ TÝDEN

ODMĚNA ZA SPLNĚNÍ CÍLŮ