

# תרגיל - מעגל ניהול הזמן ואיכות החיים

מלאו את מעגל הזמן שלכם, במשך כשלושה ימים:  
בפרקי זמן של עד שעתיים.

הכניסו שינה, עבודה, אכילה, בילוי, פעילות, זמן משפחה, חברים, זמן לעצמי, תחביבים, צפיה בטלוויזיה, רשתות חברתיות, קריאה דברים דחופים ועוד.

מה הייתם רוצים שישתנה?

מה צריך לקרות/לעשות כדי שזה יקרה?

מה הדבר הראשון שאתם יכולים לעשות כדי להתקרב לרצוי שלכם?

