



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Arvot ja ajankäyttö

Tavoite:

Saat käsityksen siitä, käytätkö tarpeeksi aikaa itsellesi tärkeisiin asioihin.

Ohje:

Listaa tärkeysjärjestykseen asiat, jotka koet elämässäsi kaikkein kallisarvoisimmiksi. Muodosta järjestys siten, että tärkein tulee ensimmäiseksi.

Katso sen jälkeen kalenteristasi edellistä viikkoasi, ja laske, kuinka suuren osan valveillaoloajastasi käytit kuhunkin listasi kolmesta tärkeimmästä asiasta. Arvioi määrää prosentteina

Pohdi sen jälkeen, mihin loput valveillaoloajastasi kului. Miltä näyttää?

Itselleni tärkeät asiat

1.

2.

3.

4.

5.



Ajankäytön tarkasteleminen

Tarkastele nyt listaamiasi asioita tärkeysjärjestyksen mukaisesti. Miten ison osan valveillaoloajastasi käytit kuhunkin listasi kolmesta tärkeimmästä asiasta viimeisen viikon aikana?

Mieti ajankäyttöäsi prosentteina. Kuinka ison prosenttimäärän kukin asia sai? Kirjaa luvut alla olevaan laatikkoon.

Pohdi myös, mihin muu aika kului.