

Kartlägg din tid med en tidstårta

Vad spenderar du tiden på?

Gör så här:

1. Bestäm dig för ett dygn (24 timmar) som motsvarar din vardag generellt.
2. Skriv ner allt du gör under den dagen samt hur lång tid du ägnar åt respektive aktivitet, exempelvis:
 - sömn
 - studier
 - arbete
 - hushållssysslor
 - mat
 - resor
 - socialt umgänge
3. Fördela dina 24 timmar i form av tårtbitar som representerar de aktiviteter du lagt din tid på. Tårtbitens storlek motsvarar tiden.
4. Glöm inte att ta en stund för reflektion inför det resultat du har fått.

24 H

