

Zarządzanie sobą

Decyzje związane z zagospodarowaniem czasu, dokonywanymi wyborami dotyczącymi sposobu życia nazwać możemy zarządzaniem sobą.



Zarządzanie czasem

Doba ma zawsze 24 godziny
i od nas samych zależy, jak ją
wykorzystamy.



Planowanie według Kubusia Puchatka

**Planowanie jest tym,
co robisz, zanim
zaczyniesz coś robić,
dzięki czemu, kiedy już
to robisz, nic nie jest
pomieszane.**

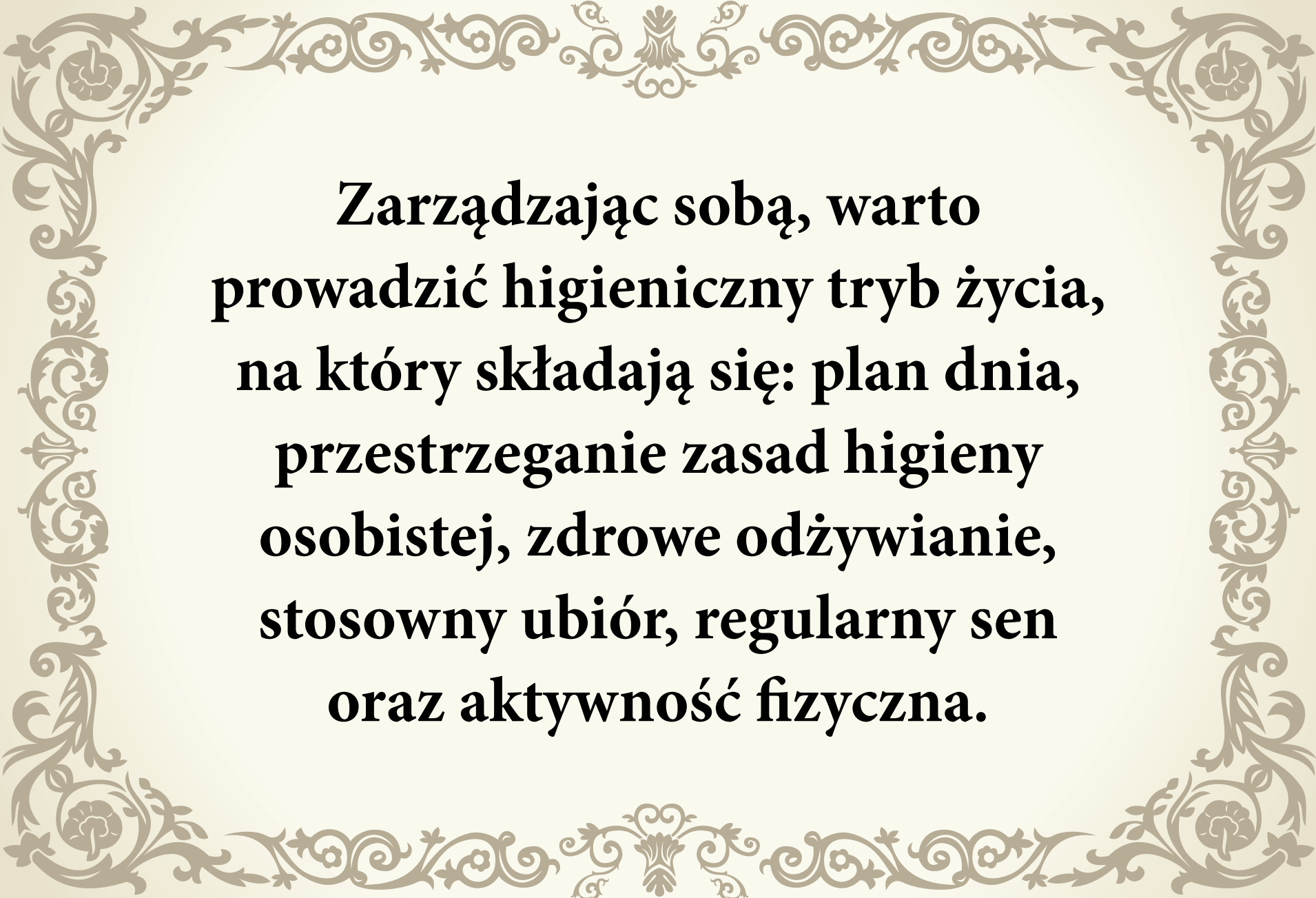
(A.A. Milne)

Etapy zarządzania sobą

Zarządzanie sobą to proces składający się z kilku etapów:

1. Wyznaczenie celu.
2. Planowanie.
3. Decyzja.
4. Realizacja.
5. Sprawdzanie efektów.



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a light beige color, framing the central text.

**Zarządzając sobą, warto
prowadzić higieniczny tryb życia,
na który składają się: plan dnia,
przestrzeganie zasad higieny
osobistej, zdrowe odżywianie,
stosowny ubiór, regularny sen
oraz aktywność fizyczna.**