Ideālās dienas beigās vēlos just \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Pasākums | Ideālais variants |
| Pamošanās, rīta rutīnas(laiks un kvalitāte) | IzgulējiesDušaĢērbšanās |
| Došanās uz darbu un mājupceļš(Laiks un veids) | TransportsDivritenisAutoKājām |
| Darba uzdevumu ideālā veikšana(laiks, jēga, rezultāts) | Skaidrība par pienākumiemDarba plāns – mērķi, uzdevumiSasniegumiMācīšanās |
| Ēdienreizes (laiks sagatavošanai, produkti, kvalitāte, kalorijas) | 1) 2)3)4)5) 6) |
| Ūdens dzeršana(glāze 200 ml) (laiks, kvalitāte, pudele) | □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ |
| Apģērbs (kāds?) | DarbaMājasFizisko aktivitāšuIzklaides |
| Fiziskās aktivitātes(laiks, vieta, aprīkojums) | PastaigaVingrošanaSkriešana |
| Komunikācija ar patīkamiem cilvēkiem(laiks un veids) | Zvans vecākiemPatīkami mirkļi ar partneriMīļa saruna ar bērniemTējas dzeršana ar draugu |
| Izklaide un atpūta(laiks un nepieciešamais aprīkojums) | Filma, TVGrāmataDatorsĒst gatavošana |
| Mājas darbi(laiks) | Gultas saklāšanaPuķu apliešanaGludināšanaGrīdu uzkopšanaVirtuves uzkopšana |
| Iepirkumi(laiks un vieta) | PārtikaSadzīves precesDāvanas |