

# CZAS

## KWESTIONARIUSZ STYLU ŻYCIA

ANNA PALUCH

WWW.DBAMOCUD.PL

**"NADCHODZI CZAS, KIEDY BĘDZIE  
TRZEBA WYBRAĆ MIĘDZY TYM CO  
DOBRE, A TYM CO ŁATWE."**

**J.K. ROWLING  
HARRY POTTER I ZAKON FENIKSA**



## PYTANIA:

- Czy często masz poczucie, że brakuje ci czasu na zaplanowane zadania?
- Czy z sukcesem realizujesz swoje plany? A może masz poczucie, że brakuje ci czasu na realizację lub dokończenie?
- Jak wygląda twój plan dnia? Planujesz kolejne dni?
- Korzystasz z kalendarza, aplikacji do planowania?
- Jakie rzeczy w życiu planujesz?
- Jak sądzisz, co warto w życiu planować, a tego nie robisz?
- Czy masz poczucie, że inni mają więcej czasu niż ty?



## PYTANIA:

- Czy łatwo dajesz się rozproszyć podczas pracy?
- Czy uważasz, że potrafisz pracować produktywnie? Jakie muszą być spełnione warunki?
- Czy łatwo rezygnujesz ze swoich planów, działań na rzecz próśb innych ludzi?
- Czy zdarza ci się przeskakiwać z zadania na inne zadanie albo robić coś, czego nie miałaś w planie?
- Czy tworzysz listy TO-DO?
- Czy wykreślasz wszystkie zaplanowane zadania z listy?
- Czy sen to dla ciebie element regeneracji czy kolejne marnowanie czasu?



## PYTANIA:

- Czy często stawiasz potrzeby innych osób ponad swoje?
- Czy potrafisz delegować zadania na innych (w pracy, w domu)? Czy uważasz, że tylko ty możesz zadanie wykonać dobrze?
- Czy dom jest miejscem, gdzie ładujesz baterie a może masz poczucie, że ciągle jest tam coś do zrobienia?
- Czy miejsce, w którym pracujesz jest tak zorganizowane, że zapewnia ci bycie produktywną? Czy możesz to miejsce ulepszyć?
- Na co poświęciłabyś czas, gdybyś miała go o godzinę więcej?
- Czy uważasz, że nie "zasługujesz" na czas dla siebie, jeśli inne zadania nie są wykonane?
- Gdybyś miała określić na skali od 0-10 stopień w jakim masz poczucie, że jesteś dobrze zorganizowana, to będzie to liczba?



- Czy to brak czasu bywa twoją wymówką od wprowadzania zdrowszych nawyków?
- Czy gdybyś miała więcej czasu, ćwiczyłybyś regularnie?
- Czy gdybyś miała więcej czasu, bardziej dbałabyś o sposób odżywiania?
- Planujesz posiłki na kolejny dzień, cały tydzień?
- Planujesz zakupy i wybierasz to, co masz na liście?
- Planujesz czas na aktywność fizyczną w tygodniu, czy spontanicznie?

