AKTIVITÁSAI ÉS CÉLJAI

Írja le kedvenc tevékenységeit és egyesével a velük kapcsolatos céljait az alábbi üresen hagyott részbe! Ez az információ segít majd Önnek abban, hogy erre összpontosítva elérje a célját.

CÉLOK

IDŐTARTAM (percek vagy órák)	ALKALMAK SZÁMA (naponta vagy hetente)	TEVÉKENYSÉG