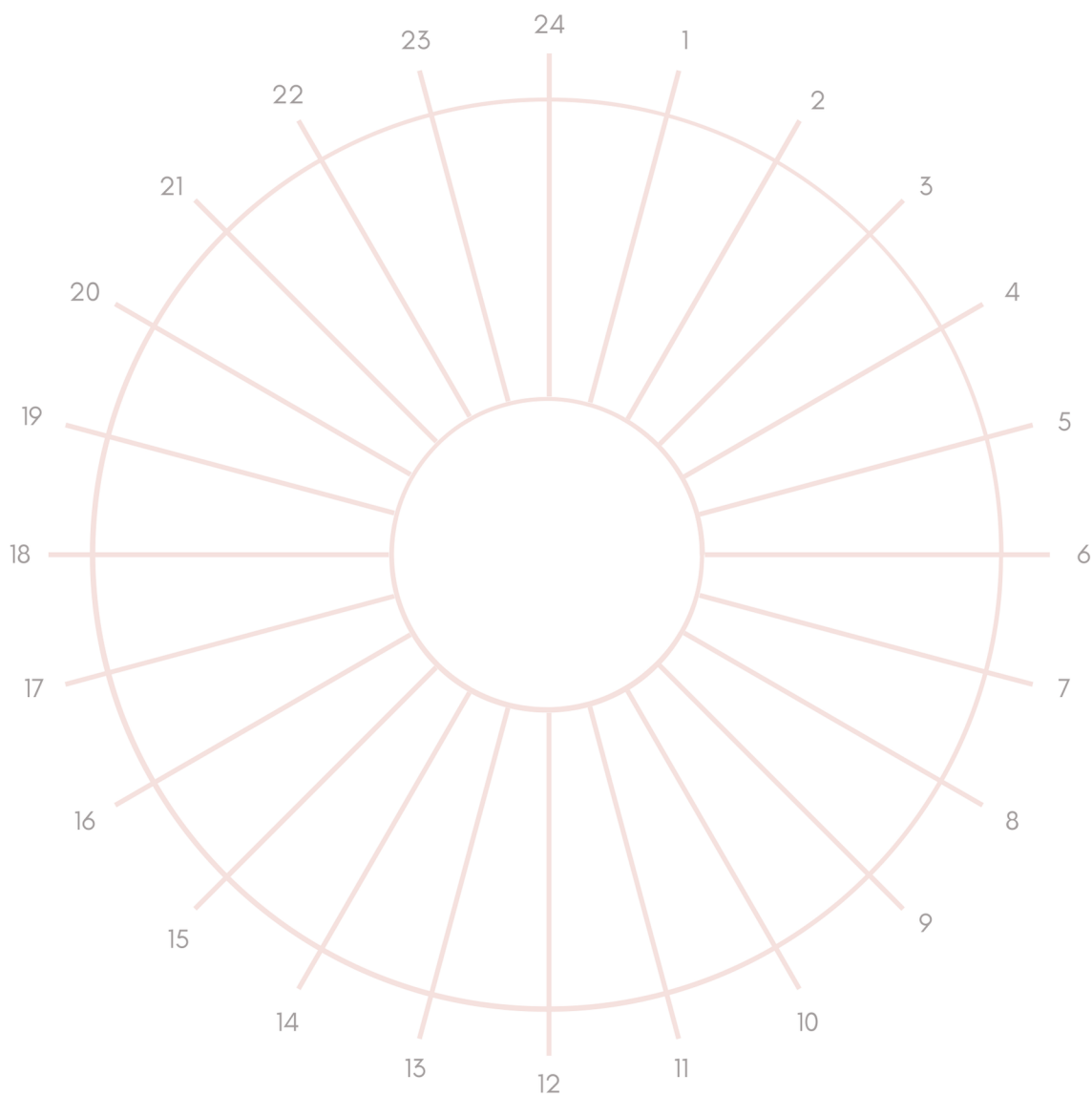


Rejestr Twojego Czasu

Prześledź przez 24 godziny co dokładnie robisz. Możesz zaznaczyć kolorami albo zapisać na drugiej stronie. Dostępne kategorie są na wymienione poniżej, są to najważniejsze aktywności potrzebne w życiu, tak by żyć w równowadze psychicznej.



SEN



JEDZENIE



AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA



KONTAKTY
SPOŁECZNE



ODPOCZYNEK
RELAKS



DUCHOWOŚĆ
KONTAKT Z
NATURĄ



ZABAWA



PRACA