

# Poniedziałek

EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

DATA: ..... MOTYW: .....

POGODA:



NASTRÓJ:



Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

5:00 .....  
6:00 .....  
7:00 .....  
8:00 .....  
9:00 .....  
10:00 .....  
11:00 .....  
12:00 .....  
13:00 .....  
14:00 .....  
15:00 .....  
16:00 .....  
17:00 .....  
18:00 .....  
19:00 .....  
20:00 .....  
21:00 .....  
22:00 .....  
23:00 .....

PLAN POSIŁKÓW:

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZAS

=

NOTATKI / WAŻNE

Znajdź czas na



WOLONTARIAT



DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:

# Wtorek


EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

DATA: ..... MOTYW: .....

POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

- 
- 
- 
- 

PLAN POSIŁKÓW:

- ŚNIADANIE
- II ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZAS

=

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:

.....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

.....

.....

.....

5:00 .....

6:00 .....

7:00 .....

8:00 .....

9:00 .....

10:00 .....

11:00 .....

12:00 .....

13:00 .....

14:00 .....

15:00 .....

16:00 .....

17:00 .....

18:00 .....

19:00 .....

20:00 .....

21:00 .....

22:00 .....

23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE

.....

.....

.....

Znajdź czas na



WOLONTARIAT



# Środa

EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

DATA: ..... MOTYW: .....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

5:00 .....  
6:00 .....  
7:00 .....  
8:00 .....  
9:00 .....  
10:00 .....  
11:00 .....  
12:00 .....  
13:00 .....  
14:00 .....  
15:00 .....  
16:00 .....  
17:00 .....  
18:00 .....  
19:00 .....  
20:00 .....  
21:00 .....  
22:00 .....  
23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE

Znajdź czas na



WOLONTARIAT



POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

PLAN POSIŁKÓW:

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

CZAS

=

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:

# Czwartek


EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

DATA: ..... MOTYW: .....

POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

- 
- 
- 
- 

PLAN POSIŁKÓW:

- ŚNIADANIE
- II ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZAS

=

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:

.....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

.....  
.....  
.....

5:00 .....  
6:00 .....  
7:00 .....  
8:00 .....  
9:00 .....  
10:00 .....  
11:00 .....  
12:00 .....  
13:00 .....  
14:00 .....  
15:00 .....  
16:00 .....  
17:00 .....  
18:00 .....  
19:00 .....  
20:00 .....  
21:00 .....  
22:00 .....  
23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE

.....  
.....  
.....

Znajdź czas na



WOLONTARIAT



# Piątek

EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

DATA: ..... MOTYW: .....

POGODA:



NASTRÓJ:



Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

5:00	.....
6:00	.....
7:00	.....
8:00	.....
9:00	.....
10:00	.....
11:00	.....
12:00	.....
13:00	.....
14:00	.....
15:00	.....
16:00	.....
17:00	.....
18:00	.....
19:00	.....
20:00	.....
21:00	.....
22:00	.....
23:00	.....

PLAN POSIŁKÓW:

- ŚNIADANIE
- II ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZAS

=

NOTATKI / WAŻNE

Znajdź czas na



WOLONTARIAT



DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:




# Sobota


EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

DATA: ..... MOTYW: .....

POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

- 
- 
- 
- 

PLAN POSIŁKÓW:

- ŚNIADANIE
- II ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZAS

=

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:

.....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

.....  
.....  
.....

5:00 .....  
6:00 .....  
7:00 .....  
8:00 .....  
9:00 .....  
10:00 .....  
11:00 .....  
12:00 .....  
13:00 .....  
14:00 .....  
15:00 .....  
16:00 .....  
17:00 .....  
18:00 .....  
19:00 .....  
20:00 .....  
21:00 .....  
22:00 .....  
23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE

.....  
.....  
.....

Znajdź czas na



WOLONTARIAT



# Niedziela

EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

DATA: ..... MOTYW: .....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

5:00 .....  
6:00 .....  
7:00 .....  
8:00 .....  
9:00 .....  
10:00 .....  
11:00 .....  
12:00 .....  
13:00 .....  
14:00 .....  
15:00 .....  
16:00 .....  
17:00 .....  
18:00 .....  
19:00 .....  
20:00 .....  
21:00 .....  
22:00 .....  
23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE

Znajdź czas na



WOLONTARIAT



POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

PLAN POSIŁKÓW:

- ŚNIADANIE
- II ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZAS

=

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:



# Tydzień:

**PONIEDZIAŁEK**

**WTOREK**

**ŚRODA**

**CZWARTEK**

**PIĄTEK**

**SOBOTA**

**NIEDZIELA**

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

NOTATKI / WAŻNE



Dofinansowane  
przez Unię Europejską



**WOLONTARIAT**  
G D A Ń S K





# Miesiąc

EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

Moje CELE:


PRZECZYTAM:






Dofinansowane przez Unię Europejską



WOLONTARIAT  
G D A Ń S K



# Miesiąc

EUROPEJSKA  
STOLICA  
WOLONTARIATU  
GDAŃSK 2022

17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Moje CELE:


PRZECZYTAM:






Dofinansowane przez Unię Europejską



WOLONTARIAT  
G D A Ń S K



# My vision board



PRACA

---

---

---

---

---



PODRÓŻE

---

---

---

---

---



DOBROSTAN  
PSYCHICZNY

---

---

---

---

---



JA OSOBISTE

---

---

---

---

---



AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA

---

---

---

---

---



ZAKUPY

---

---

---

---

---