

Poniedziałek

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:



Wtorek

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:

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:

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:



Piątek

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:



Sobota

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:

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:

EUROPEJSKA
STOLICA
WOLONTARIATU
GDANSK 2022

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



GDANSK



WOLONTARIAT
GDANSK

Miesiąc

EUROPEJSKA
STOLICA
WOLONTARIATU
GDANSK 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
GDANSK



Miesiąc

EUROPEJSKA
STOLICA
WOLONTARIATU
GDANSK 2022

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

Moje CELE:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

PRZECZYTAM:



| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |



Dofinansowane przez Unię Europejską



WOLONTARIAT
GDANSK

My vision board



PRACA



PODRÓŻE



DOBROSTAN
PSYCHICZNY



JA OSOBISTE



AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA



ZAKUPY
