Jméno: _____

MŮJ ZÁŽITKOVÝ PŘIPOMÍNÁČEK

SPOLEČNĚ PROŽITÝ ČAS (s rodinou/přáteli)	VÝLET
GASTRONOMICKÝ ZÁŽITEK	VÍCEDENNÍ POBYT (pozitivní změna prostředí)

PROCHÁZKA/PROJÍŽĎKA/BĚH/PLAVÁNÍ/RELAX
⊗ ŽÁDNÝ ZÁŽITEK ⊗

	Leden 2023	Únor 2023	Březen 2023	Duben 2023	Květen 2023	Červen 2023
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
Σ DNÍ	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno
Σ						
%						

Jméno: _____

MŮJ ZÁŽITKOVÝ PŘIPOMÍNÁČEK

SPOLEČNĚ PROŽITÝ ČAS (s rodinou/přáteli)	VÝLET	PROCHÁZKA/PROJÍŽĎKA/BĚH/PLAVÁNÍ/RELAX
GASTRONOMICKÝ ZÁŽITEK	VÍCEDENNÍ POBYT (pozitivní změna prostředí)	☹ ŽÁDNÝ ZÁŽITEK ☹

	Červenec 2023	Srpen 2023	Září 2023	Říjen 2023	Listopad 2023	Prosinec 2023
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
Σ DNÍ	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno	K měření / Změřeno
Σ						
%						

SHRNUTÍ

Z Σ		DNÍ K MĚŘENÍ	VYCHÁZÍ	%	DNÍ	kdy jsem společně prožil(a) čas s rodinou/přáteli.	%	DNÍ	kdy jsem byl(a) na výletě.	%	DNÍ	kdy jsem se procházel(a) / projížděl(a) / běhal(a) / plaval(a) / relaxoval(a).
JSEM ZMĚŘIL(A)				%	DNÍ	kdy jsem měl(a) gastronomický zážitek.	%	DNÍ	kdy jsem trávil(a) čas na vícedenním pobytu (pozitivní změně prostředí).	%	DNÍ	kdy jsem usínal(a) s pocitem ☹ ŽÁDNÉHO ZÁŽITKU ☹