

tempo per...

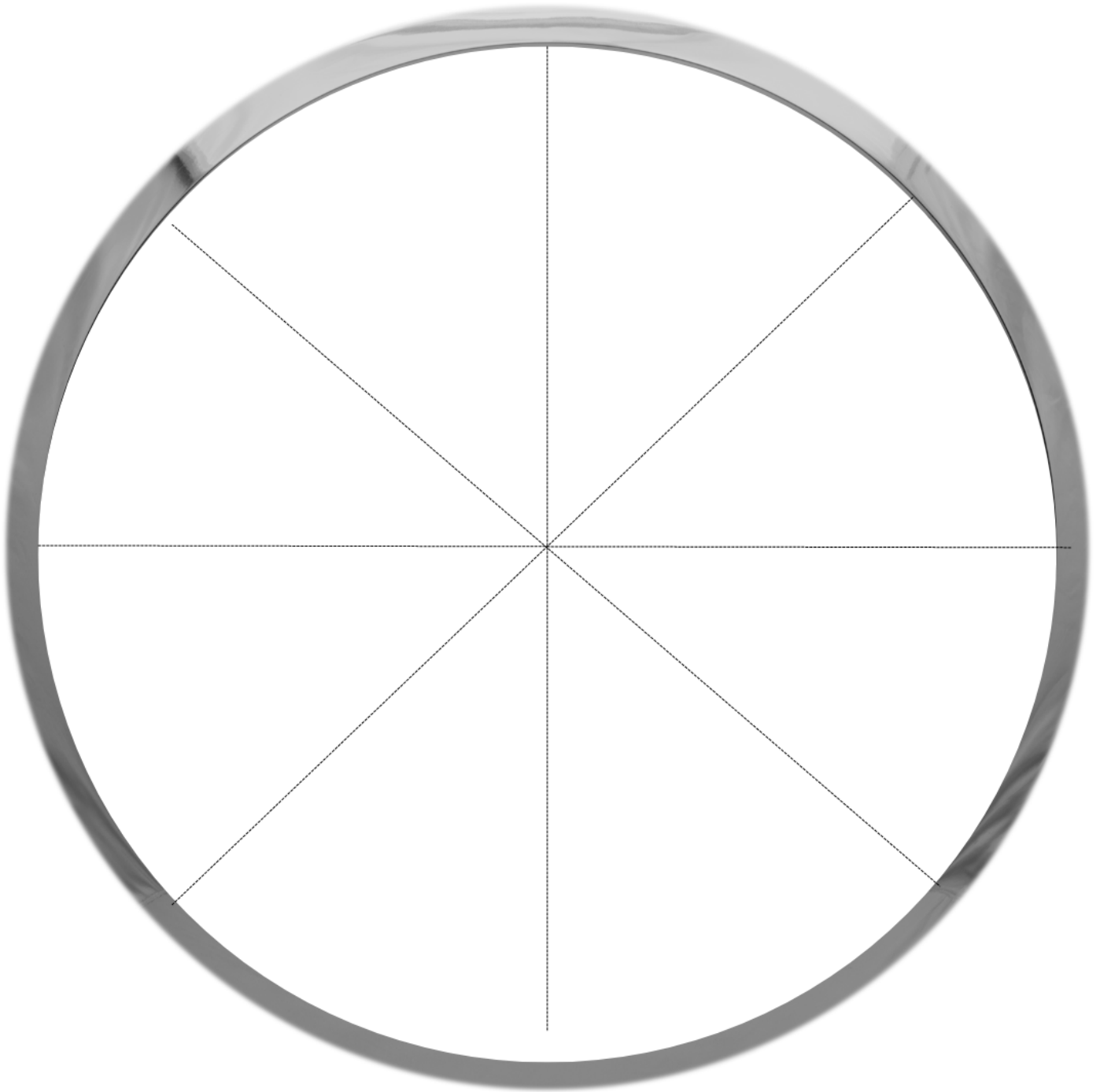
Da un punteggio in ordine di importanza di queste cose
(1 più importante 10 meno importante)

- Sport (tifo)
- Vita di Coppia
- Bar amici/amiche
- Genitori (nonni dei figli)
- Salute (palestra o montagna)
- Spesa alimentare familiare
- Spesa commissioni (vestire e altro)
- Cucina (far da mangiare)
- Pulizie casa
- Manutenzioni casa
- Fede/ riflessione
- Amici personali
- Gioco con i figli
- Dialogo (e vita) di coppia
- Lavoretti extra (campi o aiuti)
- Seguire i Social
- Guardare la Tv (personale)
- Letture/formazione personale
- Seguire i compiti o le attività dei figli
- Amici di coppia
- Messa e Preghiera
- Lavoro/ approfondimento e aggiornamento
- Ospitalità (amici, parenti)
- automobile (pulizia e cura)
- Altro(lo scrivo)

“Quanto tempo dedico a”

Prova a quantificare il tempo che dedichi a quello che fai al di là del lavoro in una giornata. (circa 6-7 ore) *(esempio non completo di alcune attività)*

Figli	Spesa e commissioni	Dialogo di coppia
Amici	Cucina	Lavoretti extra (campi o aiuti)
Coppia	Pulizie	Letture/ formazione personale
Social/ tv	Manutenzioni varie	
Genitori (nonni dei figli)	Fede/riflessione	
Messa preghiera	Amici	
Salute (cura della)	Gioco con i figli	



Scrivo qui le cose più importanti e di valore per me!!

