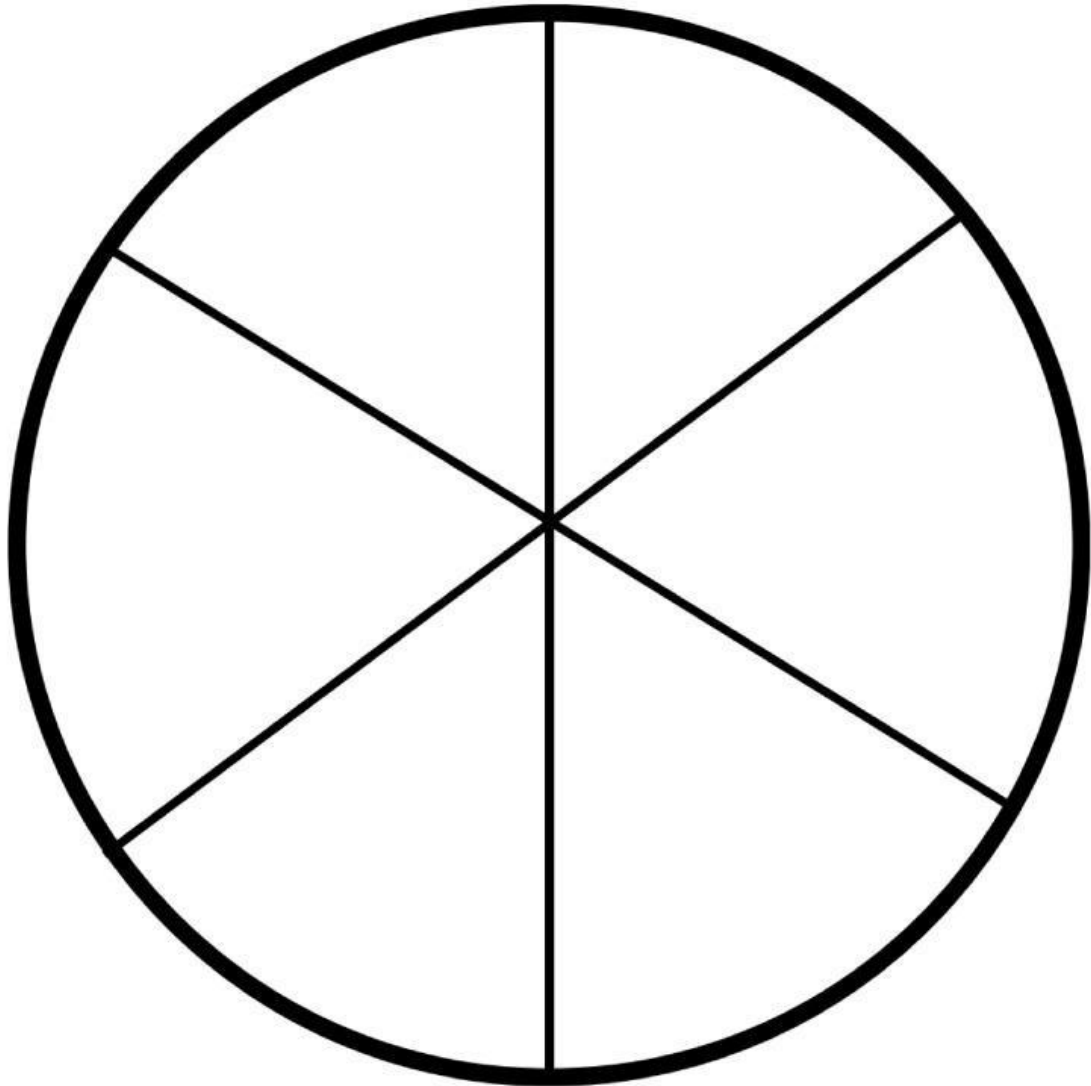


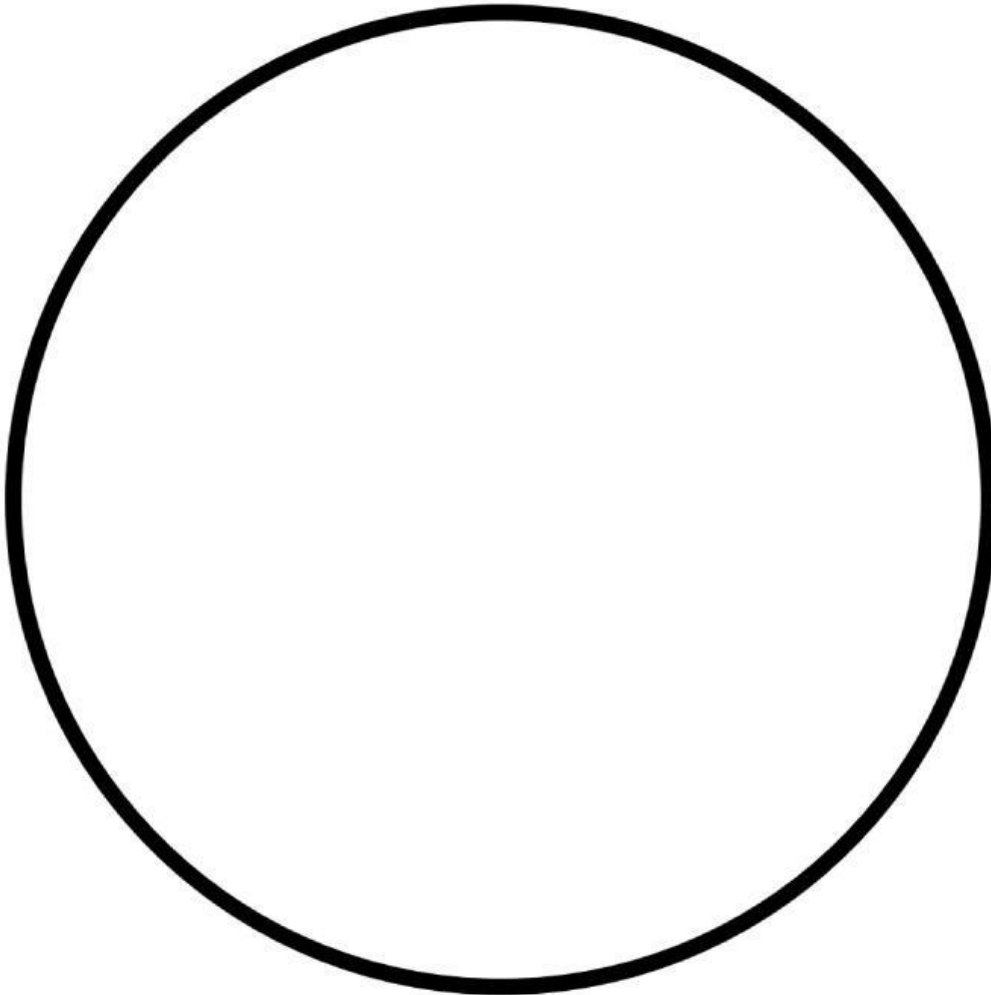
Carta Bulatan Nilai

Dalam carta di bawah tulis enam perkara dalam hidup anda yang paling penting bagi anda sekarang. Ini boleh jadi apa sahaja. tidak ada jawapan yang salah; ia mengenai anda. Contohnya termasuk: tidur yang cukup, makan malam bersama keluarga saya, bola keranjang, sukarelawan di tempat perlindungan, menjaga haiwan kesayangan saya.



Carta Bulatan Nilai

Sekarang, bahagikan bulatan kosong di bawah, buat pai anda sendiri menunjukkan bahagian masa anda yang boleh anda luangkan pada masa ini perkara, serta perkara yang mengambil bahagian lain dalam hari anda



Lihat apa yang anda katakan adalah penting kepada anda, dan bagaimana anda sebenarnya menghabiskan masa anda. Kemudian jawab yang berikut soalan:

1. Bagaimanakah anda akan memperuntukkan masa anda untuk mencipta keseimbangan?
2. Berapa lama anda merancang untuk hidup dengan cara ini?
3. Berapa lama setiap nilai anda boleh mengekalkan persediaan ini tanpa kerosakan?
4. Apakah langkah yang anda sanggup ambil untuk mengekalkan keseimbangan?