**HAYATIMIZIN KEKİ**

**(Enerji ve Zaman Harcadığımız Şeyler)**

Uyanık kaldığımız zaman diliminde; hayatımızda zaman harcadığımız diğer öğeler, başka konular neler? Bu öğeler ne kadar zamanımızı kaplıyor? Kekinizi verdiğiniz süre kadar dilimleyiniz. Size yardımcı olması açısından aşağıda bir takım öğeler sıralı, bu öğeler arasından seçebilir veya farklı öğelere sahipseniz onlara da kekinizde pay verebilirsiniz.

*Hayatın Öğeleri Listesi:*

* *Aile*
* *Kariyer (iş)*
* *Okul*
* *Dostlarımız (Telefon ve Whatsap dahil)*
* *Eğlence (Dizi seyretme, parti vb.)*
* *Hobi*
* *Kişisel Bakım (Duş, cilt bakımı vb.)*
* *Spor*
* *İçsel gelişim (gelişim için belgesel, kişisel gelişim eğitimleri)*
* *İbadet*
* *Yuva bakımı (Ev işleri)*
* *Romantizm, partnerle zaman*
* *Sosyal medyada geçen zaman*
* *Vatandaşlık ( Oy verme, haber izleme, gönüllülük çalışmaları)*
* *………………………………………………………………………..*
* *………………………………………………………………………..*
* *………………………………………………………………………..*

*Bu Çalışmamda Sevinerek Fark Ettim Ki:*

*………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..*

*Bu Çalışmamda Üzülerek Fark Ettim Ki:*

*………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..*

*Bu Çalışmamda Şaşırarak Fark Ettim Ki:*

*………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..*

*Bu Dilimlerde Azaltmak veya Çoğaltmak İstediklerim Şunlar:*

*………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..*