



5. HOME OFFICE DESATERO

1.

PRÁCE OD-DO

2.

PROTO MÁM DENNÍ PLÁN

3.

PŘIPRAVENÉ PROSTŘEDÍ BEZ POKUŠENÍ

4.

SVÉ DENNÍ RUTINY

5.

PRACOVNÍ BLOKY

6.

NEZAPOMÍNÁM NA PŘESTÁVKY, POHYB, RODINU, KOLEGY A SÁM SEBE

7.

VEČER SI UDĚLÁM ZHODNOCENÍ DNE

8.

PLÁN NA DRUHÝ DEN

9.

PROJEVÍM LASKAVOST

10.

PRAVIDELNÝ SPÁNEK