

Dzienniki aktywności pomogą Ci analizować jak naprawdę spędzasz swój czas. Kiedy pierwszy raz użyjesz dziennika aktywności możesz być zszokowany ilością czasu, który marnujesz, przekonuje autor tekstu zamieszczonego na stronie [www.szybkanauka.net](http://www.szybkanauka.net)

„Pamięć jest słaba gdy przychodzi jej wspominać o tym – zbyt łatwo zapomnieć czas spędzony na czytanie mało wartościowych materiałów, rozmowy z kolegami, robienie kawy, jedzenie obiadu, itp.

Możesz być również nieświadomy tego, że poziom Twojej energii może się różnić podczas dnia – większość ludzi funkcjonuje na różnych poziomach efektywności o różnych porach. Twoja efektywność może różnić się w zależności od poziomu cukru we krwi, czasu od ostatniej przerwy, rutynowych rozrywek, stresu, niewygody i wielu innych czynników. Istnieją również dowody na to, że mamy codzienne rytmy czujności i energii.

Prowadzenie dziennika aktywności przez kilka dni pomoże Ci zrozumieć jak spędzasz czas i kiedy działasz najlepiej. Bez modyfikacji Twojego zachowania, na tyle na ile możesz, spisuj zajęcia, którymi się zajmujesz. Za każdym razem gdy zmieniasz zajęcie, kiedykolwiek otwierasz pocztę, pracujesz, robisz kawę, plotkujesz z kolegami, czy robisz cokolwiek innego, spisuj czas zmiany zajęcia.

Razem z zapisywaniem aktywności zapisz także jak się czujesz, poziom senności, zmęczenia, energii, itp. Wykonuj to okresowo przez cały dzień. Możesz zdecydować aby połączyć dziennik aktywności z dziennikiem stresu.

Gdy już spisziesz zajęcia przez kilka dni, zanalizuj swój dziennik. Możesz być zdziwiony gdy zobaczysz ilość czasu spędzonego na zajęciach małej wartości!

Możesz również zauważyć, że jesteś energiczny w pewnych porach dnia i wykończony w innych. Zależy to m.in. od przerw, które bierzesz, czasu i ilości posiłków, a także jakości składników pokarmowych. Dziennik aktywności daje Ci pewne podstawowe możliwości eksperymentowania tymi czynnikami.

Dzienniki aktywności są przydatnym narzędziem przekonywania się co do sposobu w jaki spędzasz swój czas. Mogą także pomóc Ci śledzić zmiany w Twoim stopniu pobudzenia i Twojej efektywności podczas różnych pór dnia.

Po przeanalizowaniu swojego dziennika aktywności będziesz w stanie dostrzec i wyeliminować czas tracony na zajęcia niskiej wartości. Będziesz także znać pory dnia, w których jesteś najbardziej produktywny aby w tych porach planować najważniejsze zajęcia.”

Źródło: <http://szybkanauka.net/organizacja-czasu-4>