



우선순위의 균형 맞추기

이제 다음의 각 영역에서 당신이 “현재” 보내고 있는 시간이 얼마인지 기록하십시오. 다음으로, 당신이 계획하는 시간의 양 곧, “당신의 목표”를 기록하십시오. 그런 후 목표를 성취할 방법을 결정하십시오.

영역	현재	목표	목표를 어떻게 이룰 것인가?
직장/학교에서 보내는 시간들:			
직장의 일을 집으로 가져옴			
직장/학교 출퇴근 시간			
개인적으로 보내는 시간들:			
운동하는 시간			
TV 보는 시간			
컴퓨터/비디오/게임			
취미활동			
독서			
친구와 함께 보내는 시간			
신앙 활동			
자원봉사 활동			
잠자는 시간(하루 동안)			
결혼 생활(커플)로 보내는 시간:			
집에서 함께 보내는 시간			
데이트나 외출			
대화의 시간(하루 몇 분?)			
가정에서 보내는 시간들:			
집안 청소하는 시간			
요리하는 시간			
시장보는 시간			
심부름하는 시간			
정원/잔디밭 손질하는 시간			
집 수리하는 시간			
가족들과 함께 보내는 시간들:			
함께 식사하는 시간			
가족과 함께 하는 활동들			
아이들 위해 운전해주는 시간			
숙제 도와 주는 시간			
집에서 놀아주는 시간			

커플끼리 토의하기:

- 어떤 영역에서 서로가 균형을 잃었다고 느끼는지요?
- 당신이 원하는 목표에 이르기 위해서 취해야 할 단계들은 어떤 것들입니까?