

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΣΑΣ

Προγραμματίστε την ημέρα σας. Βάλτε τις προτάσεις σε μια σειρά από το **1 έως το 8** ώστε να προλάβετε να κάνετε όλα τα παρακάτω χωρίς να ξεχάσετε τίποτα και χωρίς να έχετε άγχος:

- Να ψωνίσετε τα αναγκαία της ημέρας από το super market
- Να πάτε τα επιδιορθωμένα παπούτσια στην ξαδέλφη σας στην Πλάκα
- Να συναντηθείτε με ένα φίλο στο Σύνταγμα.
- Να πάτε για καφέ στο Μοναστηράκι
- Να πάτε τα παπούτσια της ξαδέρφης σας στον τσαγκάρη της γειτονιά σας
- Να πάτε εσείς, ο φίλος σας και μία οικογενειακή φίλη για φαγητό στο Κολωνάκι.
- Να πάρετε τα παπούτσια από τον τσαγκάρη γιατί κλείνει στις 16.00
- Να παρακολουθήσετε μία θεατρική παράσταση σε θέατρο της Βουκουρεστίου στις 19.00

(Θα πρέπει ακόμη να υπολογίσετε ότι εκείνη την ημέρα ξυπνάτε στις 9.00, μένετε στη Ν. Σμύρνη και δεν οδηγείτε αυτοκίνητο)

Μπορείτε να κάνετε το ίδιο και για τις δικές σας δραστηριότητες. Σημειώστε τις δραστηριότητες που έχετε σήμερα και στη συνέχεια, ταξινομήστε αυτές με τέτοιο τρόπο που να γίνουν το λιγότερο δυνατό άγχος.
