

Príklad

Tabuľka toho, čo robíte

	Domácnosť	Deti	Zamestnanie	Ostatné
	Umyť podlahu	Odnieť do školy/škôlky	Cestovanie do a z roboty	Umývať auto, povysávať
	Utrietť prach	Vyzdvihnúť zo školy/škôlky	Natakovat' auto	Korešpondencia (Kontrola mailov)
	Pripraviť raňajky	Uvariť príkrm (bábätko)	Pripraviť si obed do obedára	Domáce účtovníctvo
	Pripraviť desiatu	Navštíviť hudobnú/futbal/balet		Vybavovanie (komunikácia ohľadom domácnosti - elektriny, plyn, voda, dane, autopoistka..)
	Uvariť obed	Ísť na ihrisko		Platenie faktúr
	Uvariť večeru	Cez víkend výlet		
	Napiecť	Kontrola domácich úloh		
	Upratať hračky	Cvičenie čítania		
	Umyť riad/vypratať umývačku	Pripraviť oblečenie		
	Povysávať	Pomôcť pri obliekaní (prebalovanie)		
	Umyť kúpeľňu	Rodičovské združenia		
	Prat'	Návštevy lekárov		
	Žehliť			
	Umyť okná			
	Prezliecť postelnú bielizeň			

Tabuľka toho, čo aktuálne nestíhate

	Domácnosť	Deti	Zamestnanie	Ostatné
	Upratať pivnicu	Aspoň 2 krát týždenne zvládnuť spoločnú prechádzku	Raz do mesiaca skončiť skôr v robote a využiť tento čas len pre seba	Mať čas si večer prečítať knihu
	Postaviť novú skriňu v detskej			Raz za 3 mesiace ísť ku kaderníčke (bez detí 😊)
	Vypratať veci zo špajzi a pretriediť/upratať			