

Cum să-ți organizezi timpul (școală + teme + meditații)

1. Stabilește prioritățile zilnice

- Școala e baza (prezență, atenție la ore).
- Meditațiile sunt fixe (le notezi ca pe „programări”).
- Temele se planifică după gradul de dificultate și termen.

2. Folosește regula celor 3 blocuri

Împarte ziua în 3 blocuri mari de timp:

- Dimineața → școală.
- După-amiaza → meditații + teme.
- Seara → recapitulare ușoară + timp liber/relaxare.

3. Planul pe zile cu meditații

- În ziua cu meditație la o materie, faci teme la materiile mai ușoare și la cea de la meditație doar recapitulare scurtă.
- În ziua fără meditații, recuperezi temele și aprofundezi ce ai făcut la ultima meditație.

4. Timp concret (exemplu pentru liceu)

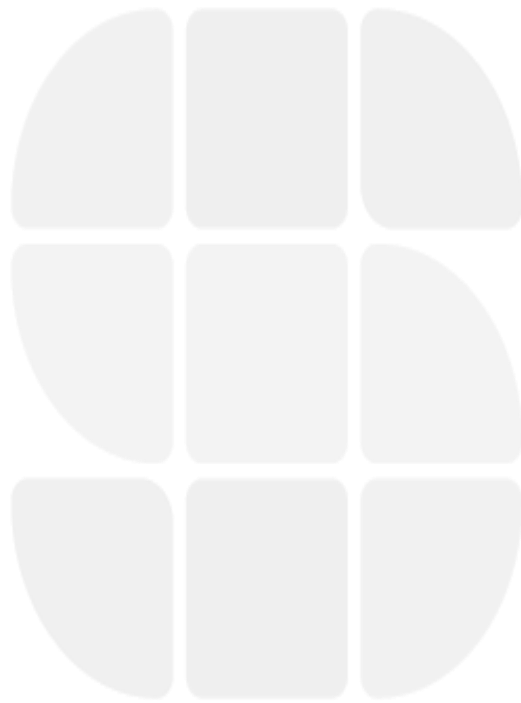
- 07:30 – 14:00 → școală
- 14:30 – 15:30 → pauză / masă / odihnă
- 15:30 – 17:00 → meditație (sau teme dacă nu ai meditație)
- 17:00 – 18:30 → teme la 1–2 materii importante
- 18:30 – 19:00 → pauză mică (telefon, gustare, plimbare)
- 19:00 – 20:00 → teme ușoare / recapitulare
- 20:00 – 21:00 → relaxare (citit, serial, muzică)
- 21:30 – 22:30 → revizuire rapidă (notițe, vocabular, formule)

5. Reguli care ajută mult

- Pomodoro: lucrezi 25 min → pauză 5 min. (ajută la teme).
- Nu lăsa pe ultima zi – împarte temele pe bucăți mici.
- Un planner / agendă: notează ziua și ora fiecărei meditații + ce teme ai de făcut.
- Somnul: minim 7 ore, altfel nu ai randament.

6. Timp liber = obligatoriu

- 30–60 min pe zi pentru ce-ți place (sport, jocuri, muzică). Dacă nu îți faci timp de relaxare, nu mai ai energie pentru teme și meditații.



CENTRUL DE MEDITAȚII
SUPER

2025