

## **Paradigma Waktu – *Monitoring Diri* Assesmen Modul MD-05**

### **Assesment Penggunaan waktu**

Setelah Anda mengetahui kwadran klasifikasi berbagai kegiatan yang biasa kita lakukan, cobalah Anda tuliskan/daftarkan hal-hal yang Anda biasa lakukan selama ini, pada matrix diagram 2. di bawah ini, sesuai dengan kwadran-kwadrannya.

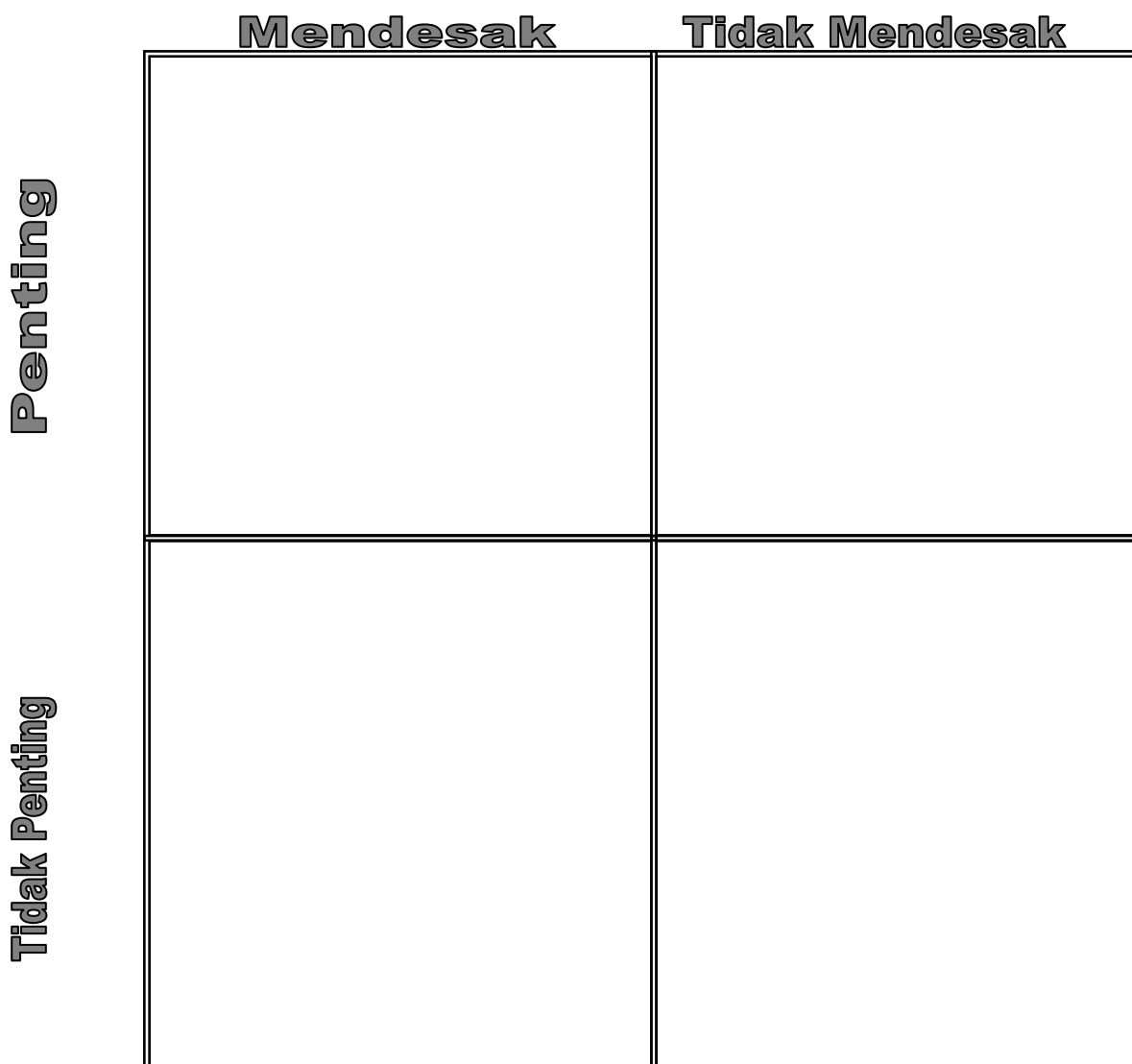


Diagram matrix 2

**Assesment Penghayatan setiap Kwadran**

Setelah Anda mengisi diagram matrix 2 dengan berbagai kegiatan yang Anda biasa lakukan, coba ingat-ingat kembali apa penghayatan Anda saat berada di masing-masing kuadran tersebut, tuliskanlah pada kuadran bersangkutan di diagram Matrix 3. di bawah ini.

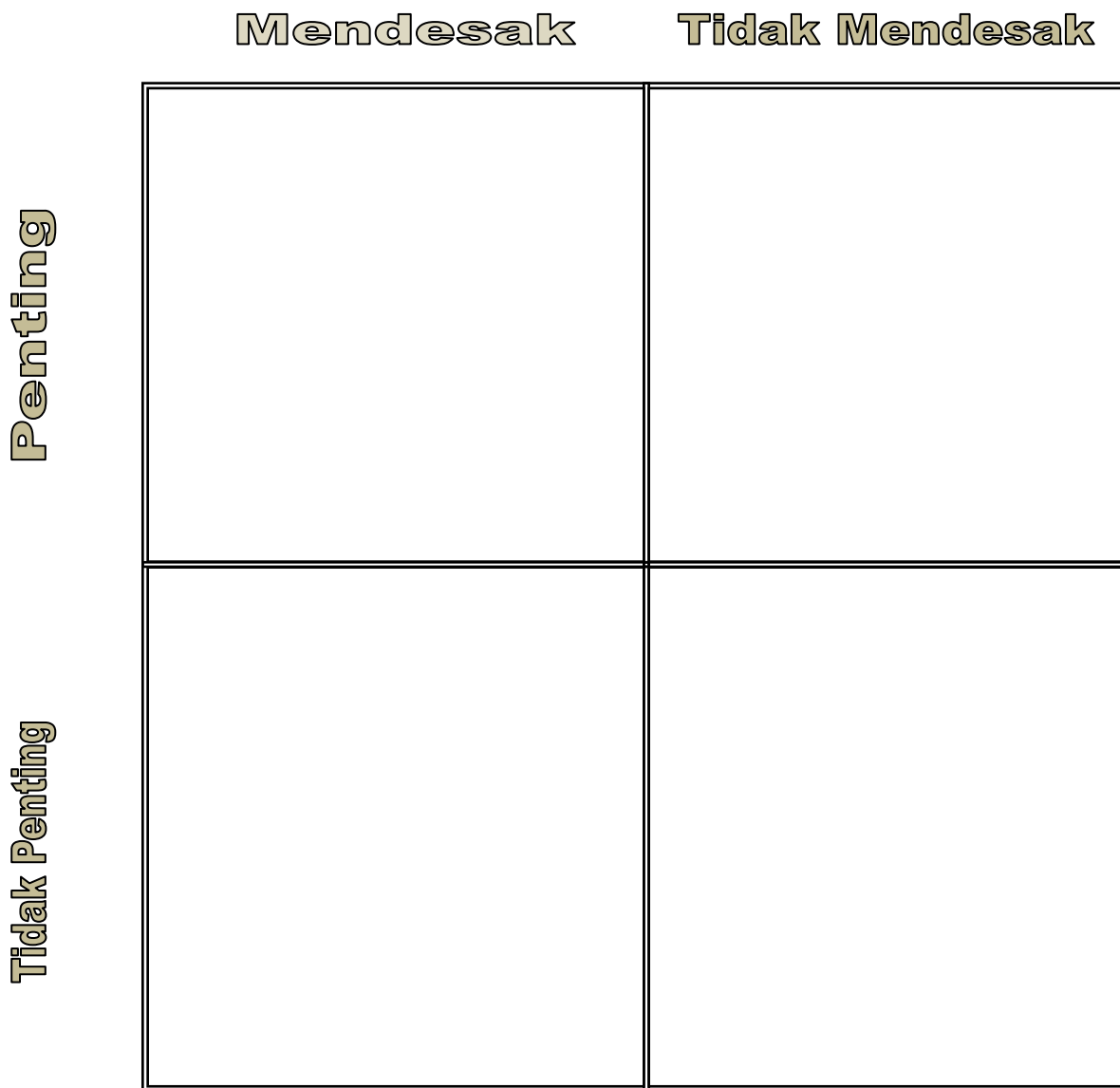


Diagram Marix 3