Qua quỹ thời gian được thể hiện trong hình ảnh trên ta thấy được:

- Ngủ chiếm phần lớn thời gian: Với 28,3 năm dành cho việc ngủ, điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc duy trì sức khỏe và cân bằng cuộc sống.

- Thời gian làm việc: Với 10,5 năm dành cho công việc, biểu đồ làm nổi bật mức độ cam kết và đóng góp của con người trong lĩnh vực nghề nghiệp.

- Thời gian cho giải trí và mạng xã hội: 9 năm dành cho xem TV, chơi video game và mạng xã hội là một con số lớn, có thể thách thức người xem để xem xét và cân nhắc về cách họ sử dụng thời gian giải trí của mình.

- Thời gian cho việc học tập: 3,5 năm dành cho học tập thể hiện tầm quan trọng của việc phát triển bản thân và học hỏi liên tục trong suốt cuộc đời.

- Chăm sóc bản thân và mua sắm: Với 2,5 năm dành cho mỗi hoạt động này, biểu đồ nhấn mạnh việc quan tâm đến sức khỏe và việc tự thưởng cho bản thân.

- Các hoạt động khác: làm việc nhà, ăn uống đều sử dụng một lượng quỹ thời gian hợp lí.

- "9 năm còn lại": Phần này đặt ra câu hỏi thú vị và đầy thách thức cho người xem. Nó khích lệ họ nghĩ về cách họ muốn sử dụng thời gian của mình, thách thức họ đề xuất một kế hoạch hoặc mục tiêu để phát triển bản thân hoặc đạt được những điều mà họ mong đợi.

Với tư cách là một sinh viên, tôi sẽ sử dụng một quỹ thời gian tương tự như trên nhưng có một số thay đổi: