

Data:.....

# PORANEK

---

## Poranna rutyna:

- Szklanka wody  Pysznic  Trening  Medytacja

## Jestem wdzięczny/a za:

1. .... 5. ....  
2. .... 6. ....  
3. .... 7. ....  
4. .... 8. ....

## Mój cel na dziś:

.....

## Co mogę zrobić dzisiaj lepiej:

.....

## Zadania:

- | <i>bardzo ważne</i>            | <i>ważne</i>                   |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |

Jakość snu: \_/5

Energia : \_/5

Nastawienie: \_/5

# PLAN DNIA

---

<input type="checkbox"/>	→	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	→	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	→	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	→	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	→	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	→	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	→	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	→	<input type="checkbox"/>	.....

# WIECZÓR

---

**Refleksja po całym dniu:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Realizacja planu: \_/5      Stres: \_/5      Satysfakcja: \_/5**