COSMIC ATMAN · PLANIFICATORUL SĂPTĂMÂNII

Săptămâna mea

INTENȚIA SĂPTĂMÂNII

Săptămâna: ____ – ____

Luni
____ / ____

Marți
____ / ____

Miercuri
____ / ____

Joi
____ / ____

Vineri
____ / ____

Sâmbătă
____ / ____

Duminică
____ / ____

OBICEIURILE MELE

OBICEI	LU	MA	MI	JO	VI	SÂ	DU
Apă (8 pahare)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mișcare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Somn 7+ ore	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 minute de liniște	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Timp afară	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Un mesaj cuiva drag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MESELE SĂPTĂMÂNII (IDEI)

LA FINALUL SĂPTĂMÂNII

Ce m-a ajutat? Ce schimb săptămâna viitoare?