COSMIC ATMAN · PLANIFICATORUL ZILEI

Ziua de azi

Data: ____ / ____ / _____

CUM MĂ SIMT DIMINEAȚA

1 2 3 4 5 energie

1 2 3 4 5 liniște

AM DORMIT

_____ ore · m-am trezit la _____

Somnul e fundația zilei. Notează-l, fără judecată.

PROGRAMUL ZILEI

06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

Cele trei lucruri importante

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Apă

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Bifează un pahar de fiecare dată când bei.

Grija de corp

- [ ] 20 de minute de mișcare
- [ ] timp afară, la lumina zilei
- [ ] o masă liniștită, fără ecran
- [ ] 5 minute de respirație sau liniște

Recunoștință

_____

_____

_____

Seara, înainte de somn

Ce a mers bine azi? Ce las pentru mâine?

_____

_____