

## РАСПОРЯДОК ДНЯ


1. Семья ☐
2. Здоровье ☐
3. Работа ☐


Дата: \_\_\_\_\_

Понедельник Среда Пятница

Время	Задача	Время	Задача	Заметка
05:30	Подъем, утренняя молитва, зарядка	14:00	Саморазвитие / бизнес	
06:30		15:30		
06:30	Завтрак	16:00	Тренировка с детьми от 7 лет	
07:00		17:30		
07:00	Саморазвитие / бизнес	17:30	Тренировка с детьми 4–6 лет	
08:30		18:30		
09:00	Тренировка с детьми от 7 лет	18:30	Тренировка с детьми 4–6 лет	
10:30		19:30		
11:00	Перерыв, легкий перекус.	20:00	Ужин	
11:30		21:00		
11:30	Время с семьей	21:00	Время с семьей	
13:00		22:00		
13:00	Обед	22:00	Вечерняя молитва, планирование на завтра	
14:00		23:00		

[illegible][illegible][illegible][illegible]

	ДОСТИЖЕНИЯ ДНЯ		

	АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ	


# РАСПОРЯДОК ДНЯ

- 1. Семья ☐
- 2. Здоровье ☐
- 3. Работа ☐


Дата: \_\_\_\_

Вторник Четверг


Время	Задача	Время	Задача	Заметка
05:30	Подъем, утренняя молитва, зарядка	18:00	Тренировка с детьми 4–6 лет	
06:30		19:00		
06:30	Завтрак	19:00	Тренировка с детьми от 7 лет	
07:00		20:30		
07:00	Саморазвитие / бизнес	21:00	Ужин	
09:30		22:00		
10:00	Урок программирования	22:00	Вечерняя молитва, планирование на завтра	
13:00		23:00		
13:30	Обед			
14:30				
14:30	Время с семьей			
16:30				
16:30	Саморазвитие / бизнес			
18:00				




САМОЕ ВАЖНОЕ ДЕЛО НА СЕГОДНЯ




"ЛЯГУШКА ДНЯ"




БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ



ИДЕЯ ДНЯ



ДОСТИЖЕНИЯ ДНЯ



АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ


# РАСПОРЯДОК ДНЯ

- 1. Семья ☐
- 2. Здоровье ☐
- 3. Работа ☐

Дата: \_\_\_\_\_

Суббота

Время	Задача	Время	Задача	Заметка
05:30 06:30	Подъем, утренняя молитва, зарядка	16:30 18:00	Время с семьей	
06:30 07:00	Завтрак	18:00 20:00	Саморазвитие / бизнес	
07:00 08:30	Саморазвитие / бизнес	20:00 21:00	Ужин	
09:00 10:00	Тренировка с детьми 4–6 лет. Байзак	21:00 22:00	Время с семьей	
10:00 11:30	Тренировка с детьми от 7 лет. Байзак	22:00 23:00	Вечерняя молитва, планирование на завтра	
12:00 15:00	Урок программирования			
15:30 16:30	Обед			



САМОЕ ВАЖНОЕ ДЕЛО НА СЕГОДНЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



"ЛЯГУШКА ДНЯ"

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



ИДЕЯ ДНЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---




ДОСТИЖЕНИЯ ДНЯ

---

---

---

---



АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ

---

---

---

---