

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Дата: _____

Понедельник Среда Пятница

- 1. Семья
- 2. Здоровье
- 3. Работа

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		

САМОЕ ВАЖНОЕ ДЕЛО НА СЕГОДНЯ



БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ



ИДЕЯ ДНЯ



ДОСТИЖЕНИЯ ДНЯ



ДОСТИЖЕНИЯ ДНЯ

АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ



АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Дата: _____

Вторник Четверг

- 1. Семья
- 2. Здоровье
- 3. Работа

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



ДОСТИЖЕНИЯ ДНЯ	

АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ



АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Дата: _____

Суббота

- 1. Семья
- 2. Здоровье
- 3. Работа

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

САМОЕ ВАЖНОЕ ДЕЛО НА СЕГОДНЯ



БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ



ИДЕЯ ДНЯ



ДОСТИЖЕНИЯ ДНЯ



ДОСТИЖЕНИЯ ДНЯ

АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ



АЛЬ-ХАМДУ ЛИ-ЛЛЯХ