

برنامه ریزی روزانه حرفه‌ای

تاریخ: روز هفته

صفحه ۱: اولویت بندی و اهداف

سه هدف اصلی امروز (غیرقابل مذاکره):

۱.
۲.
۳.

لیست کارهای مهم (To-Do List):

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

صفحه ۲: زمان بندی ساعتی

زمان	فعالیت
۰۶:۰۰	
۰۷:۰۰	
۰۸:۰۰	
۰۹:۰۰	
۱۰:۰۰	
۱۱:۰۰	
۱۲:۰۰	
۱۳:۰۰	
۱۴:۰۰	
۱۵:۰۰	
۱۶:۰۰	
۱۷:۰۰	
۱۸:۰۰	
۱۹:۰۰	
۲۰:۰۰	
۲۱:۰۰	
۲۲:۰۰	

صفحه ۳: ردیابی عاداتها و سلامت

عاداتهای امروز

- نوشیدن آب (۸ لیوان) : [] [] [] [] [] [] [] []
- ورزش / پیاده روی : []
- مطالعه : []
- مدیتیشن : []

وعدههای غذایی

- صبحانه :
- ناهار :
- شام :

..... میزان انرژی امروز: (از ۱ تا ۱۰)

صفحه ۵: ارزیابی و آمادگی برای فردا

چه کارهایی انجام شد؟

چه کارهایی به فردا موکول شد؟

نکته مثبت امروز:

تمرکز اصلی برای فردا: