מעקב יומי

תאריך _____

אופירמבדיה ימית

מזג אוויר חיצוני

מזג אוויר פנימי

3 דברים הכי חשובים היום

1. _____
2. _____
3. _____

TO-DO LIST (שקשור ב-3 הדברים שכתבת למעלה)

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

לא לשכוח!

_____

_____

_____

שעה	תוכנית ולוח זמנים
06:00	
06:30	
07:00	
07:30	
08:00	
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	