

Дата
Энергия утра
Здоровье

зубы				
стакан воды				
зарядка	5	10	15	20
пресс/планка	5	10	15	20
растяжка	5	10	15	20
медитация	5	10	15	20
йога	5	10	15	20

Час силы

вопросы утра				
дыхание	5	10	15	20
благодарности				
бег	20	30	40	60
скороговорки	5	10	15	20
ментальный кинотеатр				
цели постановка				

Энергия

зеленый напиток	
холодный душ	
завтрак	
копилка дворянина	
копилка инвестора	
БАДы/ лекарства	
аффирмации	

Дата
Энергия утра
Здоровье

зубы				
стакан воды				
зарядка	5	10	15	20
пресс/планка	5	10	15	20
растяжка	5	10	15	20
медитация	5	10	15	20
йога	5	10	15	20

Час силы

вопросы утра				
дыхание	5	10	15	20
благодарности				
бег	20	30	40	60
скороговорки	5	10	15	20
ментальный кинотеатр				
цели постановка				

Энергия

зеленый напиток	
холодный душ	
завтрак	
копилка дворянина	
копилка инвестора	
БАДы/ лекарства	
аффирмации	