ЭНЕРГИЯ

Протокол сна

Инструмент: Протокол сна собственника

За 3 недели выйди на 7 часов сна с 6 правилами вечера и утра

ВРЕМЯ
3 недели

УРОВЕНЬ
базовый

ЗАПОЛНИЛ

КАК ЗАПОЛНЯТЬ
Замерь неделю, выбери правила, отмечай выполнение.

1 Замер сна

серые строки: пример заполнения

День	Лёг	Уснул	Проснулся	Часов сна	Энергия 1-5
Пн	00:40	01:10	06:30	5,3	2

2 Мои правила

- [ ] Отбой в одно время
- [ ] Рабочие чаты выключены после 21:30
- [ ] Телефон вне спальни
- [ ] Кофе до 14:00
- [ ] Ужин за 3 часа до сна
- [ ] 5 минут выгрузки мыслей

© Business Surgery · bxclub.kz · инструмент из библиотеки клуба

3 Неделя выполнения

День	Правил выполнено из 6	Часов сна	Энергия 1-5

КОНТРОЛЬНЫЕ ЦИФРЫ · ЦЕЛИ ИНСТРУМЕНТА

- От 7 часов сна 5 ночей в неделю
- Отбой с разбросом до 30 минут
- Энергия днём: от 4 из 5

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ

СЛЕДУЮЩАЯ СВЕРКА

ТРЕКЕР BS

© Business Surgery · bxclub.kz · инструмент из библиотеки клуба