ЭНЕРГИЯ

Утренний ритуал

Инструмент: Утренний ритуал на 60 минут

Первый час дня твой: движение, мысли и главная задача до чатов

ВРЕМЯ
60 минут каждое утро

УРОВЕНЬ
базовый

ЗАПОЛНИЛ

КАК ЗАПОЛНЯТЬ
Распиши утро и отмечай 3 недели.

1 Моё утро

серые строки: пример заполнения

Время	Действие	Минут
6:30	вода, душ, завтрак	30
7:00	прогулка	20

2 Трекер 21 день

День	Телефон 30 минут убран	Движение	План	Главная задача до 10:00

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

День	Телефон 30 минут убран	Движение	План	Главная задача до 10:00

КОНТРОЛЬНЫЕ ЦИФРЫ · ЦЕЛИ ИНСТРУМЕНТА

- Утро с главной задачи: 4 дня из 5
- 30 минут без телефона: 5 дней из 7
- Энергия в 11:00: 4 из 5

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ

СЛЕДУЮЩАЯ СВЕРКА

ТРЕКЕР BS

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