

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ПРАКТИК

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
Утро							
День							
Вечер							

* в ячейке можно указать не только выбранный день, но и написать конкретное время для практики

Утро — настройка на день — мне нужно для того, чтобы

День — время перезагрузки — мне нужен для того, чтобы

Вечер — время отдыха и расслабления — мне нужен для того, чтобы

Каждую неделю (или реже) вы можете менять план практик и их время, но обязательно отвечайте себе на вопрос - какие цели я ставлю на эту неделю практик, как я пойму и проверю, что они работают