

پیام امروز برای من:

--	--	--

برنامه ریزی روز:

کارهایی که باید انجام شود.

..... ۰۶:۰۰

..... ۰۷:۰۰

..... ۰۸:۰۰

..... ۰۹:۰۰

..... ۱۰:۰۰

..... ۱۱:۰۰

..... ۱۲:۰۰

..... ۱۳:۰۰

..... ۱۴:۰۰

..... ۱۵:۰۰

..... ۱۶:۰۰

..... ۱۷:۰۰

..... ۱۸:۰۰

..... ۱۹:۰۰

..... ۲۰:۰۰

..... ۲۱:۰۰

..... ۲۲:۰۰

		۱
		۲
		۳
		۴
		۵
		۶
		۷
		۸
		۹
		۱۰
		۱۱
		۱۲
		۱۳

کارهایی با اولویت زیاد که باید انجام شود.

		۱
		۲
		۳

تغذیه روزانه:

	صبحانه:	نهار:
	میان وعده:	عصرانه:
	سایر:	شام:

یادداشت:

میزان مطالعه:      موضوع مطالعه:

میزان ورزش:

سپاسگزاری بابت:

					حس و حال
--	--	--	--	--	----------

تابلو آرزوها: