לתרגול נוסף

צ'קליסט שגרת בוקר

שגרת בוקר עם מעקב לשבוע · pluginim.com · שבוע: _____

שגרת הבוקר	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
קמים בזמן, בלי נודניק	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
כוס מים	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
מסדרים את המיטה	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
מקלחת וצחצוח שיניים	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
מתלבשים	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ארוחת בוקר	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 דקות של תנועה או מתיחות	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
עוברים על המשימות של היום	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
אורזים תיק ובודקים ציוד	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

השעה שבה אני רוצה לקום

איך הרגשתי השבוע

© כל הזכויות שמורות לאתר Pluginim. אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ללא אישור בכתב.