

ZIUA:

Provocarea zilei de AZI:

INTERVAL DE TIMP	ACTIVITATE	✓
7 - 9	1 – suflet (meditație admiratul răsăritului/ priveliștii, muzică preferată) 1 – minte (citit 10 pagini/ învățat 5 cuvinte noi) 1 – alții (pregătirea micului dejun) 1 – corp (sport, dejun sănătos)	
9 - 11	2 – minte (sarcini de la job)	
11.00-11.15	2 – suflet (muzică bună, o meditație scurtă, ieșit la balcon, admirat natura)	
11.15 – 13.00	3 – minte (sarcinile de la job)	
13.00 – 14.00	2 – alții (pregătirea prânzului) 2 – corp (alimentația sănătoasă) 3 – suflet (trimiterea unui mesaj drăguț cuiva, organizarea unei livrări-surpriză pt cineva drag, telefonat persoane dragi)	
14.00 – 16.00	4 – minte (sarcinile de la job)	
16.00 – 16.15	4 – suflet (livrare de flori cuiva, privit fotografii frumoase, tâmplărie, pictură, etc.)	
16.15 – 18.00	5 - minte	
18.00 – 19.00	3 – alții (teme cu copiii, produse alimentare pt părinți, caritate etc.)	
19.00 – 20.00	1 – casă (curat, spălat, facturi etc.) 3 – corp (plimbare)	
20.00 – 22.00	5 – suflet (joc cu copiii, socializare cu prietenii, șah) 1 – viitor (citit, studiat, hobby)	
după 22.00	6 – suflet (discuție caldă cu o persoană dragă, un film bun) 4 - corp (o cadă parfumată, un masaj cu partenerul, alte ritualuri de seară) 2 – viitor (planificarea unei vacanțe)	
Recompensa zilei (o plăcere pe care ți-o oferi)		

ALTE SARCINI (CARE POT FI REALIZATE IN PREALABIL sau activități mărunte, dar necesare):



Recompensă pt sarcinile realizate în prealabil sau cele mărunte, dar necesare: