

# Poniedziałek

DATA: ..... MOTYW: .....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś


5:00 .....  
6:00 .....  
7:00 .....  
8:00 .....  
9:00 .....  
10:00 .....  
11:00 .....  
12:00 .....  
13:00 .....  
14:00 .....  
15:00 .....  
16:00 .....  
17:00 .....  
18:00 .....  
19:00 .....  
20:00 .....  
21:00 .....  
22:00 .....  
23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE


Znajdź czas na




**WOLONTARIAT**



POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

PLAN POSIŁKÓW:

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

CZAS

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:




Gdańsk  
Miastem  
Równości




# Wtorek

DATA: ..... MOTYW: .....

POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

- 
- 
- 
- 

PLAN POSIŁKÓW:

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

CZAS

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

5:00 .....

6:00 .....

7:00 .....

8:00 .....

9:00 .....

10:00 .....

11:00 .....

12:00 .....

13:00 .....

14:00 .....

15:00 .....

16:00 .....

17:00 .....

18:00 .....

19:00 .....

20:00 .....


21:00 .....

22:00 .....


23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE

Znajdź czas na



WOLONTARIAT



Gdańsk  
Miastem  
Równości

WOLONTARIAT  
GDAŃSK



# Środa

DATA: ..... MOTYW: .....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

5:00 .....

6:00 .....

7:00 .....

8:00 .....

9:00 .....

10:00 .....

11:00 .....

12:00 .....

13:00 .....

14:00 .....

15:00 .....

16:00 .....

17:00 .....

18:00 .....

19:00 .....

20:00 .....

21:00 .....

22:00 .....

23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE

Znajdź  
czas na



WOLONTARIAT



POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:



PLAN POSIŁKÓW:

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZAS

DZISIEJSZE WYDATKI:

REFLEKSJA NA DZIŚ:



Gdańsk  
Miastem  
Równości

WOLONTARIAT  
GDAŃSK

# Czwartek

DATA: ..... MOTYW: .....

## POGODA:



## NASTRÓJ:



## Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

## MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

- 
- 
- 
- 

## PLAN POSIŁKÓW:

- ŚNIADANIE
- II ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA

## WODA:



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA CZAS

## DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

## REFLEKSJA NA DZIŚ:

5:00 .....

6:00 .....

7:00 .....

8:00 .....

9:00 .....

10:00 .....

11:00 .....

12:00 .....

13:00 .....

14:00 .....

15:00 .....

16:00 .....

17:00 .....

18:00 .....

19:00 .....

20:00 .....

21:00 .....

22:00 .....

23:00 .....

## NOTATKI / WAŻNE

Znajdź  
czas na



WOLONTARIAT



Gdańsk  
Miastem  
Równości



# Piątek

DATA: ..... MOTYW: .....

## POGODA:



## NASTRÓJ:



## Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

## MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

<b>5:00</b>	.....
<b>6:00</b>	.....
<b>7:00</b>	.....
<b>8:00</b>	.....
<b>9:00</b>	.....
<b>10:00</b>	.....
<b>11:00</b>	.....
<b>12:00</b>	.....
<b>13:00</b>	.....
<b>14:00</b>	.....
<b>15:00</b>	.....
<b>16:00</b>	.....
<b>17:00</b>	.....
<b>18:00</b>	.....
<b>19:00</b>	.....
<b>20:00</b>	.....
<b>21:00</b>	.....
<b>22:00</b>	.....
<b>23:00</b>	.....

## PLAN POSIŁKÓW:

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

## WODA:



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA CZAS

## NOTATKI / WAŻNE

Znajdź  
czas na



WOLONTARIAT



## DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

## REFLEKSJA NA DZIŚ:



**Gdańsk**  
**Miastem**  
**Równości**

**WOLONTARIAT**  
GDAŃSK



# Sobota

DATA: ..... MOTYW: .....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś

5:00 .....  
6:00 .....  
7:00 .....  
8:00 .....  
9:00 .....  
10:00 .....  
11:00 .....  
12:00 .....  
13:00 .....  
14:00 .....  
15:00 .....  
16:00 .....  
17:00 .....  
18:00 .....  
19:00 .....  
20:00 .....  
21:00 .....  
22:00 .....  
23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE

Znajdź  
czas na



WOLONTARIAT



POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

PLAN POSIŁKÓW:

ŚNIADANIE  
II ŚNIADANIE  
OBIAD  
PODWIECZOREK  
KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
CZAS

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:

# Niedziela


DATA: ..... MOTYW: .....

Moje 3 główne zadania / priorytety na dziś


5:00 .....  
6:00 .....  
7:00 .....  
8:00 .....  
9:00 .....  
10:00 .....  
11:00 .....  
12:00 .....  
13:00 .....  
14:00 .....  
15:00 .....  
16:00 .....  
17:00 .....  
18:00 .....  
19:00 .....  
20:00 .....  
21:00 .....  
22:00 .....  
23:00 .....

NOTATKI / WAŻNE


Znajdź czas na




**WOLONTARIAT**



POGODA:



NASTRÓJ:



MÓJ PORANNY RYTUAŁ:

PLAN POSIŁKÓW:

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

WODA:



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

CZAS

DZISIEJSZE WYDATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

REFLEKSJA NA DZIŚ:



**Gdańsk**  
Miastem  
Równości



# Tydzień:

**PONIEDZIAŁEK**

**WTOREK**

**ŚRODA**

**CZWARTEK**

**PIĄTEK**

**SOBOTA**

**NIEDZIELA**

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

DATA: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

MOTYW: .....

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

**PRIORYTETY DNIA:**

5:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
6:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
7:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
8:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
9:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
10:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
11:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
12:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
13:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
14:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
15:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
16:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
17:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
18:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
19:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
20:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
21:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
22:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....
23:00	.....	.....	.....	.....	.....	.....



**Gdańsk  
Miastem  
Równości**



NOTATKI / WAŻNE



# Miesiąc

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

Moje CELE:


PRZECZYTAM:






Gdańsk  
Miastem  
Równości

WOLONTARIAT  
GDAŃSK



# Miesiąc

17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Moje CELE:


PRZECZYTAM:






Gdańsk  
Miastem  
Równości

WOLONTARIAT  
GDAŃSK



# My vision board



PRACA

---

---

---

---

---



PODRÓŻE

---

---

---

---

---



DOBROSTAN  
PSYCHICZNY

---

---

---

---

---



JA OSOBISTE

---

---

---

---

---



AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA

---

---

---

---

---



ZAKUPY

---

---

---

---

---