|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Valandų laikotarpis** | **Kaip įvardinčiau šį laikotarpį** | **Ką jo metu veikiu?** | **Ką vertėtų pakeisti šioje dienos ritmo dalyje?** | **Artimiausi veiksmai, kurių imsiuos** |
| *Pvz.*  *9:00 - 10:00* | *Pvz.*  *Atsikėlimas, dienos pradžia* | *Pvz.*  *Keliuosi, prausiuosi, pusryčiauju* | *Pvz.*  *Įsivesti kasdienę meditacijos tradiciją, rašyti rytinių puslapių dienoraštį vietoj to, kad skaityti naujienas Facebooke* | *Pvz.*  *Susikursiu įvepiančios rytinės muzikos playlistą spotify paskyroje, kasdien nuo 9:30 iki 10:00 rašysiu dienoraštį* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |