

<p>روتین شب</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>روتین صبح</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>شکرگزارم برای</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>پر انرژی‌تر میشم اگه:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>حس امروزم چگونه؟</p>  <p>دلیل حسم</p> <p>.....</p>
---	--	--	--	---

..... پروژۀ اصلی که روی آن کار می‌کنم.....

..... یکی از فایده‌های این پروژه‌ها اینه که

مربع تمرکز امروز من



مهم و فوری

مهم‌ترین کار

لیست و ترمینال

مساکار بعدی

..... فعالیت یا چالشی که دوست دارم امروز انجام بدم.....

.....

.....

میزان موفقیت امروز و دلیل آن ①-②-③-④-⑤-⑥-⑦-⑧-⑨-⑩

.....

.....