Мой путь к успеху: план на неделю

---

🌅 Утренний ритуал (9:00 - 10:00)

| День | Зарядка (10 мин) | Медитация (5 мин) | Завтрак + планирование |

|------------|------------------|-------------------|------------------------|

| Понедельник | ☐ | ☐ | ☐ |

| Вторник | ☐ | ☐ | ☐ |

| Среда | ☐ | ☐ | ☐ |

| Четверг | ☐ | ☐ | ☐ |

| Пятница | ☐ | ☐ | ☐ |

| Суббота | ☐ | ☐ | ☐ |

| Воскресенье | ☐ | ☐ | ☐ |

---

💼 Рабочие задачи (10:00 - 17:00)

| День | Анализ бизнеса | Работа над продуктом | Маркетинг | Обучение |

|------------|----------------|----------------------|-----------|----------|

| Понедельник | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Вторник | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Среда | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Четверг | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Пятница | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Суббота | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Воскресенье | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

---

🌙 Вечерний ритуал (17:00 - 23:00)

| День | Бассейн/тренировка | Звонок детям | Время с девушкой | Личное развитие | Отдых |

|------------|--------------------|--------------|-------------------|-----------------|-------|

| Понедельник | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Вторник | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Среда | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Четверг | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Пятница | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Суббота | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| Воскресенье | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

---

📅 Еженедельные цели

| Задача | Выполнено |

|---------------------------------|-----------|

| Анализ недели (воскресенье) | ☐ |

| Планирование на следующую неделю | ☐ |

| Подведение итогов | ☐ |

---

💬 Мотивирующие цитаты

\*"Маленькие шаги приводят к большим результатам."\*

\*"Сегодня — лучшее время, чтобы начать."\*

\*"Ты управляешь своей жизнью. Ты сильнее, чем думаешь."\*