



Распорядок дня

- Проснуться в нужное время
- Принять душ
- Завтрак
- Начать учебу/работу
- Перерыв на обед
- Завершение дел
- Завершение дел
- Вечерние ритуалы (саморазвитие)
- Ужин
- Время на хобби
- Подготовка ко сну