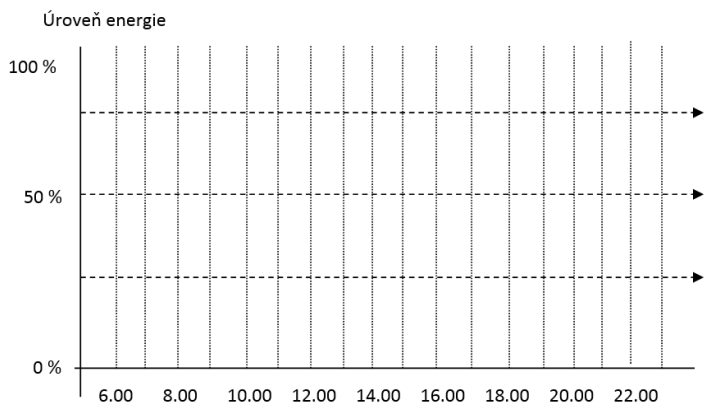


Môj biorytmus

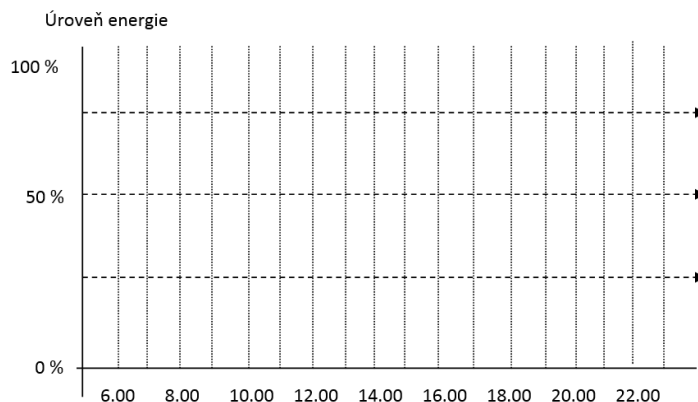
Dátum:

Časová os x predstavuje jednotlivé hodiny počas dňa a os y je percentuálnym vyjadrením množstva vašej mentálnej energie, od 0 do 100 percent. Zapíšte si na koľko percent cítite v sebe mentálnu sviežosť ráno po zobudení, pár hodín od zobudenia, na poludnie, po obede a v priebehu neskorších hodín. Na sledovanie si vyberte svoje bežné dni. Žiadny dovolenkový režim 😊 Po vyplnení budete lepšie rozumieť tomu, kedy je pre Vás naefektívnejšie vykonávať náročné úlohy vyžadujúce sústredenie, logické rozmýšľanie či kreatívne nápady.

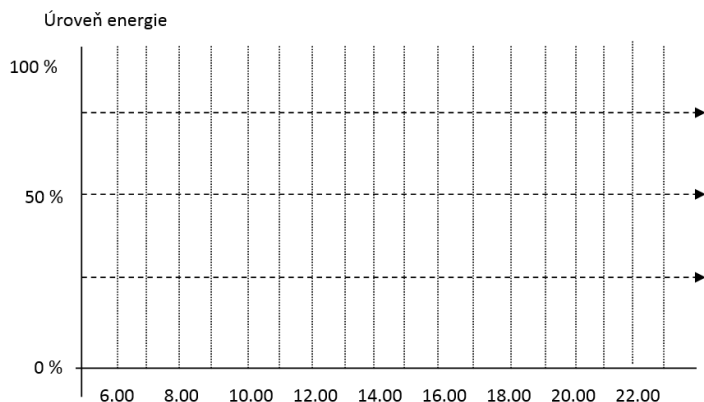
Deň:



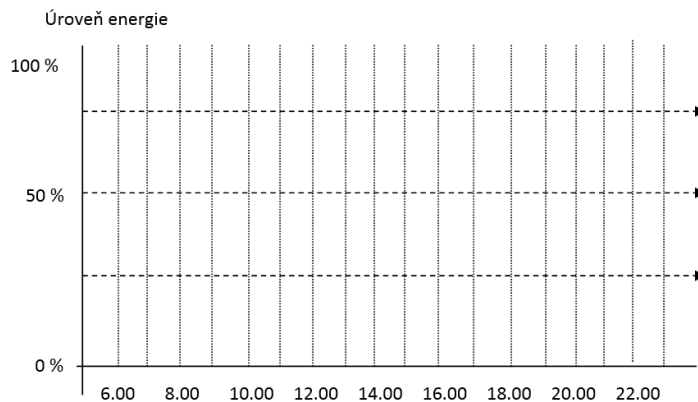
Deň:



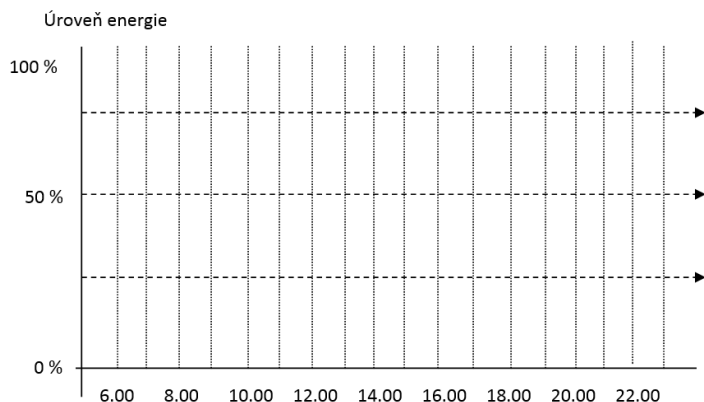
Deň:



Deň:



Deň:



Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....