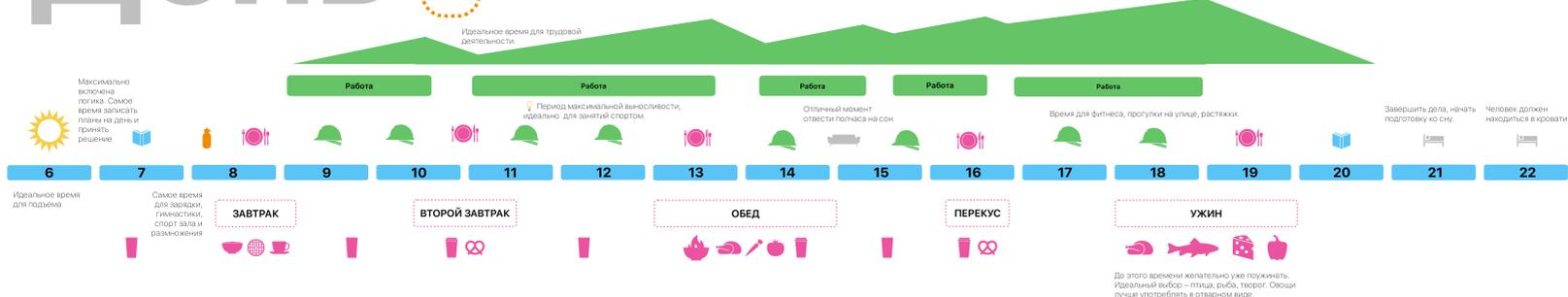
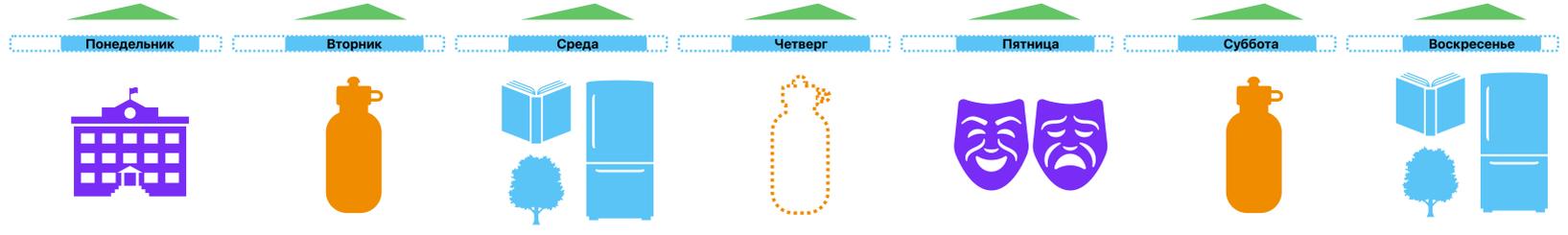


# 1 День



| Каденция | Вдохновляющая каденция       | Деловая каденция                                    | Поддерживающая каденция                            | Социальная каденция              | Успокаивающая каденция                    |
|----------|------------------------------|---|--|----------------------------------|---|
| Цель     | Настроиться на успешный день | Смело и ловко выполнить обязанности и создать новое | Проявить мастерство сотрудничества и помочь другим | Поделиться хорошим с близкими    | Оставить плохое и забрать с собой хорошее |
| Задачи   | Покушать                     | Составить план и приоритеты                         | Получить недостающую информацию                    | Прогуляться                      | Вспомнить прошедший день                  |
|          | Узнать новое и новости       | Посвятить себя каждому делу                         | Предоставить информацию и помочь другим            | Посвятить себя досугу            | Подготовить вещи на завтра                |
|          | Сделать зарядку и надеться   | Составить перечень незавершенных вопросов           | Тяжелые вопросы попытаться распутать               | Поразмышлять о совместных планах | Поставить на зарядку гаджеты              |

# 1 Неделя



# 1 Год

