Měsíc: **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12**

Oblast/role	Denní čas	Cíl	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
		Skoré																												

RUTINA - ZVYKOMĚR

16 Důvodů, proč je denní rutina tak důležá: **1)** Dělá nás efektivnější **2)** Redukuje potřebu plánovat **3)** Vytváří jasnou strukturu v našem životě **4)** Pomáhá nám šetřit čas, náš nejdůležitější zdroj **5)** Upevňuje naše dobré zvyky **6)** Oslabuje naše špatné zvyky **7)** Dělá nás více zdatnými **8)** Pomáhá nám dělat aktuálně důležité úkoly **9)** Díky rutině lépe priorizujeme **10)** Redukuje potřebu pro rozhodnost a hledání silné vůle **11)** Redukuje prokrastinaci **12)** Zrychlujeme činnosti **13)** Zvyšuje naší sebedůvěru **14)** Pomáhá redukovat stres **15)** Pomáhá nám dosáhnout našich cílů **16)** Pomáhá nám sledovat progres.