План відновлення після роботи

Чотири складники: відсторонення, розслаблення, майстерність, контроль

День	Відсторонення	Розслаблення	Майстерність	Контроль	Природа
Пн					
Вт					
Ср					
Чт					
Пт					
Сб					
Нд					

МОЇ ІДЕЇ

Відсторонення

Розслаблення

Майстерність

Контроль