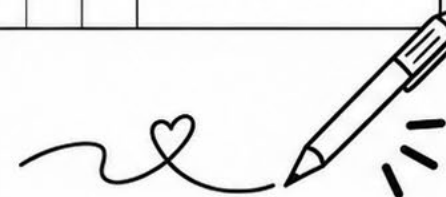




КАРТА ЭНЕРГИИ

Дни	Часы																								Что повлияло
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Понедельник																									
Вторник																									
Среда																									
Четверг																									
Пятница																									
Суббота																									
Воскресенье																									



Ф. И. О.: _____ Группа: _____ Неделя наблюдения: _____



КАРТА ЭНЕРГИИ



Оттенок	Уровень энергии
	1–3: спад, сложное не даётся
	4–7: норма, рутина идёт
	8–10: пик, беру самое трудное

День	Первый пик	Второй пик	Устойчивый спад	Что на это повлияло
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Новое расписание на следующую неделю	Ставлю на время	Почему именно туда
Самое сложное дело недели		
Рутину, которую всё равно надо сделать		
Дело, требующее разговора с людьми		

Отметка через неделю: сработало или нет — _____

