

	تاریخ
	روز
	بیداری
	خواب دیشب

<input type="checkbox"/>	صبح
<input type="checkbox"/>	ظهر و عصر
<input type="checkbox"/>	مغرب و عشا

قرار ها و کلاس ها

موضوع	ساعت	توضیحات

	هدف اصلی
	هدف کاری
	ورزش

چک لیست پیش از شروع	
<input type="checkbox"/>	چای یا قهوه بنوش
<input type="checkbox"/>	گوشی و لپ تاپ را روی حالت تمرکز قرار بده
<input type="checkbox"/>	تم یا تصویر لپ تاپ رو انتخاب کن
<input type="checkbox"/>	هدف کاری اصلی امروزت رو بنویس
<input type="checkbox"/>	هدف اصلی غیر کاری امروزت رو بنویس
<input type="checkbox"/>	موسیقی امروز رو انتخاب کن
<input type="checkbox"/>	میز و محیط اطرافت رو مرتب کن
<input type="checkbox"/>	تخمین ساعتی از زمان کاری امروزت بزن
<input type="checkbox"/>	تسک های کاریت رو به ترتیب اولویت بنویس
<input type="checkbox"/>	هدف گذاری اسمارت رو انجام بده
<input type="checkbox"/>	مرور یادداشت های مربوط به امروز

گزارش:

	بعد از ظهر	صبح	
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

آب

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

یادداشت: