



# Delfin



## Zegar dobowy

-  6:00 Zważ się, Pobudka,  
Poszukuj pomysłów, Podróżuj
-  7:00 Idź pobiegać, Weź chłodny  
prysznic,  
Pośpij dłużej
-  8:00 Rozmawiaj o planach/pomysłach,  
Śniadanie,
-  9:00 Zrób mammografię, Podróż do  
pracy, Pisz, Zaloguj się
-  10:00 Idź do łazienki, Napij się kawy, Objadaj  
się,  
Idź na rozmowę o pracę
-  11:00 Maile prywatne, Wzbogać się,  
Gry na przenikliwość
-  12:00 Obiad, Maratony filmowe





# Delfin



## Zegar dobowy Zegar dobowy

-  13:00 Zaszczep się na grypę, Kupuj
-  14:00 Napij się kawy, Dobij targu
-  15:00 Przekąska, Naucz się czegoś nowego,  
Odtwarzanie pamięciowe
-  16:00 Sesja z terapeutą, Poproś o  
podwyżkę, Maile służbowe,  
Prezentuj swoje pomysły
-  17:00 Dzwonź z ofertami, Podejmuj decyzje,  
Redaguj, Sprzedawaj
-  18:00 Zadzwoń do przyjaciela, Sporty  
zespołowe,  
Trening siłowy, Powrót z pracy,  
Napij się
-  19:00 Kłótnia z partnerem,  
Porozmawiaj z dziećmi,  
Kolacja, Opowiedz żart





# Delfin



## Zegar dobowy

-  20:00 Zakochaj się, Uprawiaj seks, Muzyka
-  21:00 Zbieraj informacje i ustalaj plany, Gorąca kąpiel
-  22:00 Joga, Wyłoguj się, Czytaj dla przyjemności
-  23:00 Godzina bez prądu
-  24:00 Pora spać
-  2:00 Walcz z chorobą
-  4:00 Konsolidacja pamięci
-  5:00 Łącz informacje

