










# Niedźwiedź

## Zegar dobowy

-  6:00      Poszukuj pomysłów
-  7:00      Uprawiaj seks, Idź pobiegać, Zważ się,  
Pobudka, Śniadanie
-  8:00      Weź chłodny prysznic, Pośpij dłużej, Objadaj się,  
Podróż do pracy, Wzbogać się, Zaloguj się
-  9:00      Zrób mammografię, Idź do łazienki
-  10:00      Zbieraj informacje i ustal plany, maile służbowe,  
Idź na rozmowę o pracę
-  11:00      Zaszczep się na grypę, Napij się kawy,  
Redaguj, Sprzedawaj, Gry strategiczne i losowe
-  12:00      Joga, Obiad





# Niedźwiedź

## Zegar dobowy

-  **13:00**      Sesja z terapeutą, Naucz się czegoś nowego,  
Prezentuj swoje pomysły
  -  **14:00**      Drzemka, Muzyka, Kupuj
  -  **15:00**      Napij się kawy, Podejmuj decyzje,  
Dobij targu
  -  **16:00**      Zakochaj się, Porozmawiaj z dziećmi,  
Poproś o podwyżkę
  -  **17:00**      Kłótnia z partnerem, Dzwoń z ofertami,  
Maile prywatne, Odtwarzanie pamięciowe,
  -  **18:00**      Opowiedz żart  
Rozmawiaj o planach/pomysłach, Powrót z  
pracy, Pisz, Gry na przenikliwość
  -  **19:00**      Sporty zespołowe, Trening siłowy,  
Kolacja, Maratony filmowe
- 



# Niedźwiedź

## Zegar dobowy

-  20:00 Zadzwoń do przyjaciela, Napij się, Muzyka
-  21:00 Uprawiaj seks, Gorąca kąpiel, Poszukuj pomysłów
-  22:00 Godzina bez prądu, Wzbogać się, Wyloguj się, Czytaj dla przyjemności
-  23:00 Pora spać
-  24:00 Podróżuj (lot nocny)
-  2:00 Walcz z chorobą
-  4:00 Konsolidacja pamięci
-  5:00 Łącz informacje

