रोज़मर्रा की दिनचर्या की योजना

व्यक्ति का नाम _____

तारीख़ _____

	समय	क्या होता है	कौन मदद करता है
जागने पर			
सुबह			
दोपहर			
दोपहर बाद			
शाम			
सोने से पहले			
रात			

नोट्स