



полезные привычки на каждый день, которые сделают тебя лучше

Полезные привычки

- Будьте ближе к природе
- Будьте позитивными
- Каждый день узнавайте что-то новое
- Поддерживайте чистоту в доме
- 2 часа без гаджетов перед сном
- 10 минут тишины
каждый день уделяйте себе по 10 минут для того, чтобы побыть наедине со своими мыслями
- Настроить режим сна
просыпайтесь и ложитесь спать в одно и то же время
- Прогулка на свежем воздухе
- Гимнастика для лица
- 10 000 шагов в день
- Избавьтесь от лишнего
удалите ненужные приложения , избавьтесь от ненужных вещей , выкиньте весь хлам ,

разберите шкаф и тд

- Утренние практики
Визуализация, медитация, аффирмация и тд
- Утреннее чтение
- Контрастный душ
- Утренняя пробежка перед завтраком
- стакан воды после пробуждения
- первые 2 часа дня без телефона

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?