



Привычки на день для выравнивания спокойствия

- Воздух утром, вечером
- Еда белок
- 10000 шагов ходить
- Окружение строгая сортировка: Нет тревожникам Нет сплетникам Нет после кого плохо
- Дневник благодарности
- Минута удовольствия
- Техника визуализации желаемого
- Пример у кого получилось
- Самомосаж

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

как это убрать?