Привычки на день для выравнивания спокойствия

- [ ] **1.** Воздух утром, вечером
- [ ] **2.** Еда белок
- [ ] **3.** 10000 шагов ходить
- [ ] **4.** Окружение строгая сортировка: Нет тревожникам Нет сплетникам Нет после кого плохо
- [ ] **5.** Дневник благодарности
- [ ] **6.** Минута удовольствия
- [ ] **7.** Техника визуализации желаемого
- [ ] **8.** Пример у кого получилось
- [ ] **9.** Самомосаж

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

как это убрать?