



План на неделю

Выполняй пункты и двигайся к гармонии и балансу!

1. Понедельник

- ☐ **1.1** 20 минут уборка дома
Для гармонии в сфере дом/уют
- ☐ **1.2** Почитай книгу
Прокачай сферу отдых
- ☐ **1.3** Готовить по меню
Порадуй близких и прокачай сферу семья
- ☐ **1.4** Сделай 10 приседаний
Удели внимание сфере спорт/здоровье

2. Вторник

- ☐ **2.1** Выучи 5 английских слов
Это поможет тебе в сфере саморазвития
- ☐ **2.2** Сделай 10 приседаний
Удели внимания сфере спорт/здоровье
- ☐ **2.3** Послушай любимую музыку
Не забывай про отдых

☐ 2.4 Вытри пыль

Ежедневные маленькие шаги помогают делать большие дела

3. Среда

☐ 3.1 Сделай маску для лица

Ухаживать за собой полезно! Это можно отнести к сферам здоровья и отдыха.

☐ 3.2 Прогуляйся вечером пешком

Будет замечательно, если ты это сделаешь вместе с семьей.

☐ 3.3 Удели 30 минут сфере саморазвития

Например, послушай полезный подкаст

4. Четверг

☐ 4.1 Помой холодильник

Можешь выбрать любую зону на кухне

☐ 4.2 Уход за волосами

Сделай маску для волос

☐ 4.3 Скажи каждому члену семьи что-то приятное

Можно устроить совместные обнимашки

5. Пятница

☐ 5.1 Составь 5 предложений на английском со словами, которые выучила

Выбери актуальную для тебя тему

☐ 5.2 Помой ванну/раковину

Чистота дома - залог хорошего самочувствия и настроения!

6. Суббота

☐ **6.1** Посмотри хороший фильм вместе с семьей

После просмотра можно его обсудить.

☐ **6.2** Сходи на прогулку

Выбери красивые места, которые тебя вдохновляют

☐ **6.3** Купи продукты на следующую неделю

Составь список. Продумай меню.

7. Воскресенье

☐ **7.1** Сделай доброе дело

Не забывай про духовную сферу жизни

☐ **7.2** Постирай белье

Стиральная машина отличный помощник в быту!

☐ **7.3** Устрой романтический ужин

Закажи еду, зажги свечи, включи тихую музыку и поболтай с близкими о планах на будущее

Книги для саморазвития и повышения эффективности: Стивен Кови "7 навыков высокоэффективных людей", Тимоти Ферис "Как работать по 4 часа в неделю", Нейл Фьоре " Легкий способ перестать откладывать дела на потом".

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

как это убрать?