

РЕЖИМ ДНЯ

ЧЕК-ЛИСТ идеального дня

□ 1. Ранний подъем
□ 2. Зарядка
■ 3. Медитация
□ 4. Здоровый завтрак
□ 5. График работы и отдыха
□ 6. Общение с интересными людьми
□ 7. Прогулка и новые впечатления
■ 8. Обучение и новые знакомства
Э. Время на себя
□ 10. Чтение/фильм

СЧАСТЬЕ - ЭТО НЕ НЕЧТО ГОТОВОЕ. СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАШИХ ДЕЙСТВИЙ!