



Как подготовиться к свиданию с собой

1. Утро перед свиданием

- ☐ **1.1** Позавтракал(а) без спешки
- ☐ **1.2** Выбрал(а), где и как проведу время с собой
- ☐ **1.3** Настроился(лась) без чувства вины
- ☐ **1.4** Проверил(а) погоду на день

2. Подготовка себя

- ☐ **2.1** Душ с ароматным гелем
- ☐ **2.2** Увлажнил(а) кожу
- ☐ **2.3** Надел(а) то, в чём себе нравлюсь
- ☐ **2.4** Добавил(а) аромат: духи, масло

3. Взять с собой

- ☐ **3.1** Удобную сумку или рюкзак
- ☐ **3.2** Заряженный телефон + наушники
- ☐ **3.3** Воду/перекус

☐ **3.4** Деньги)

☐ **3.5** Книгу/блокнот для записей

4. Настроение

☐ **4.1** Подобрал(а) плейлист

☐ **4.2** Сделал(а) то, что вдохновляет (сохранил(а) цитату, проговорил(а) аффирмации, представил(а) себе этот день)

☐ **4.3** Улыбнулся(лась) себе в зеркало

☐ **4.4** Сказал(а) себе что-то доброе

Найти больше вдохновения и идеи для свиданий https://t.me/sorrel_ru

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

как это убрать?