



Мое утро

Если вы хотите, изменить что-то в своей жизни. начните менять своё утро.

начните высыпаться

Взрослому человек на сон хватает 6-8 часов. Лучше ложиться спать до полуночи

стакан воды с лимоном

отличный бодрящий напиток, который запустит твой пищеварительный тракт

физические упражнения

помогут привести вас в тонус

контрастный душ

поможет взбодриться, оздоровит тело и дух

полезный завтрак

это заряд энергии, как топливо для автомобиля.

заведите дневник благодарности

настройтесь на нужный лад с самого утра. То, что мы излучаем, то и получаем.

свежий воздух

выпейте чашку кофе на балконе или во дворе, подышите свежим воздухом

саморазвитие

уделите время на саморазвития, хотя бы 15 минут

планирование

составьте список дел на день, сосредоточьтесь на новом дне

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

как это убрать?