Распорядок

Шаги к любви к себе

- [ ] **1.** 10:00 - начало дня
  Подъём, завтрак
- [ ] **2.** 11:00 - умываемся
  Уход за кожей лица, обязательно повторить 2-3 раза в зеркало: "Я красивая, я умная, я талантливая, я все могу, Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ"
- [ ] **3.** 12:00 - 14:00 - занимаемся
  Все физические задания по танцам и спорту
- [ ] **4.** 15:00 - 17:00 - ещё занимаемся
  После душа и обеда - садимся за учёбу, готовимся к экзаменам и читаем книги
- [ ] **5.** С 17:00 - твоё время
  Время на тебя, на все, что тебе интересно и нужно
- [ ] **6.** 00:00 - конец дня
  Готовимся ко сну (не забываем повторить утреннюю мантру), отключаем гаджеты и отдыхаем

Всё только в твоих руках! Ты изумительна и превосходна!

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

как это убрать?