



## Распорядок

Шаги к любви к себе

10:00 - начало дня

*Подъём, завтрак*

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"*

12:00 - 14:00 - занимаемся

*Все физические задания по танцам и спорту*

15:00 - 17:00 - ещё занимаемся

*После душа и обеда - садимся за учёбу, готовимся к экзаменам и читаем книги*

С 17:00 - твоё время

*Время на тебя, на все, что тебе интересно и нужно*

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!