



## План дня база

- Подъем 6:00 (30 минут не трогать телефон)
- Выпить стакан воды
- Заправить кровать
- Почистить зубы
- Бег
- Душ
- Завтрак +Youtube от 10 минут до часу( просмотр полезной информации)
- Просмотр долгосрочных целей
- Физ. упражнения ( Разминка, пресс, приседания, отжимания или берпи)
- Чтение 20 минут
- Отдых Игры Музыка Благодарить себя за предыдущие сделанные действия
- Шаги к долгосрочным личным целям
- Написать список дел на следующий день
- Душ+ Подготовка ко сну 21:00

Благодарность себе Сон 22:00 Подъем 6:00

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

как это убрать?