



План дня база

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

15. Благодарность себе Сон 22:00 Подъем 6:00

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

как это убрать?