



Цели на карантин

Как мне кажется много людей сейчас сходят с ума. Почему? Нету порядка жизни и всё такое. Лично для меня карантин проходит очень весело и интересно. Самоизоляция это вообще возможность к новым возможностям. Здесь будут цели которые хогчу выполнить я.

Домашние дела (внешний вид квартиры)

Помыть окна

Помыть пол

Подмести пол

Помыть стол и раковину

Разобраться с одеждой

Разобрать шкаф. Нужные вещи оставить и красиво разложить, а не нужные вещи отдать нуждающимся людям.

Уберитесь в библиотеке

Если у вас даже 2-3 книги их можно разобрать. Нужным книгам уделите место, а книги которые вы уже прочитали можно отдать в библиотеку или бедным людям.

Разберите холодильник и бакалею

Наверняка у вас есть шкафчик с крупами и холодильник. Уберитесь в нём; помойте полочки, разберите еду и т.д.

Поточите карандаши и разберите ручки

- Уберите прихожую
- Сделайте генеральную уборку

Вы и ваше здоровье

- Немного похудейте
на 10-15 кг
- Раз в 3 дня хорошо мойте голову и принимайте тёплую/холодную ванну с пеной
- Чистите зубы 2 раза в день
Утром и вечером
- Если вам плохо или нужна консультация обратитесь к врачу

Спорт

- Делайте зарядку
- Поднимайтесь раньше в 5-7 часов
- Перейдите на ЗОЖ
Звучит красиво но это спорный момент
- Тренируйтесь 4 раза в неделю
- Устройте себе читинг. Но только раз в 3 месяца, но по полной программе

Еда

- Сделайте себе коробочку с пайком на неделю
- Приготовьте 20 блюд которые вы раньше не готовили но хотели попробовать
- Закажите один раз яндекс доставку или деле вери клаб
- Постарайтесь не употреблять в свой рацион пончики и ко-ко-колу

Отдых и остальное

- Приготовьте пиццу
- Составьте список фильмов, музыки и книг которые вы хотели прочитать послушать и посмотреть
- Запланируйте отдых
- Купите нёрф или сделайте сами какую-нибудь стрелялку и поиграйте в войнушку

Я могу в такие игры играть весь день)))

- Сделайте аппликацию
- Соберите конструктор
- Нарисуйте рисунок
- Ведите дневник
- Заработайте в интернете

На этом сайте: youthink

Отдохните как вам хочется

Самый последний раздел

Сделайте 10 вещей которые вам очень хочется сделать

Это ещё не всё! Двигайтесь дальше! Карантин это не значит что надо унывать и протухать. Всем хорошего карантина! Удачи)))

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

как это убрать?