



Я ПРОЙДУ ЗА ЭТУ НЕДЕЛЮ.

1 НЕДЕЛЯ НОВОГО СЦЕНАРИЯ.

ПОНЕДЕЛЬНИК

- 1. Утренние страницы
- 2. Распечатать календарь
- 3. Приготовить большую тетрадь, ручку, планшет с бумагой.
- 4. Приготовить себе красивую чашку и вкусный чай (кофе, сок, воду)
- 5. Приготовить себе место для медитаций и работы.
- 6. Написать в тетради дату начала. и ответить, для чего мне этот квест.

ВТОРНИК

- 1. Утренние страницы.
- 2. Мускульный тест. Посмотреть видео, настроить, освоить.
- 3. Распечатать трекер привычек.
- 4. Создать папку "Моя идеальная жизнь" и начать ее заполнять.

- 5. Написать в тетради Мой идеальный день.

СРЕДА

- 1. Утренние страницы
- 2. Практика Благодарности.
- 3. Практика ХооПоноПоно
- 4. Практика Упс - Я хороший.
- 5. Редакция "Идеального дня"
- 6. Трекер привычек.
- 7. Анализ дня

ЧЕТВЕРГ

- 1. Утренние страницы
- 2. Практики Благодарности.
- 3. Трекер привычек
- 4. Колесо баланса.
- 5. Где я сегодня с двух позиций.
- 6. Редакция "Идеального дня"
- 7. Анализ дня

ПЯТНИЦА

- 1. Трекер привычек
- 2. Сектор здоровье. Отвечаем на вопросы.
- 3. Сектор Здоровье. Идеальный чек-лист.
- 4. Сектор Здоровье. Индивидуальный план. первые шаги. Расписание на год.
- 5 . 150 способов поднятия энергии.
- 6. Анализ дня

СУББОТА

- 1. Трекер привычек.
- 2. Медитация.
- 3. Анализ дня.

ВОСКРЕСЕНЬЕ.

- 1. Трекер привычек.
- 2. Медитация.
- 3. Анализ дня.
- 4. Намерение на следующую неделю.

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

как это убрать?