



## НЕДЕЛЯ N 2

### ПОНЕДЕЛЬНИК

- 1. Трекер привычек
- 2. План отпусков на год
- 3. План медицинского обследования на год.
- 4. План изменений в питании.
- 5. План физической нагрузки
- 6. Полный список необходимых домашних рутин и сроки их внедрения.
- 7. План работы с массажистом-остеопатом на год.
- 8. План работы со стоматологом на год.

### ВТОРНИК ЭМОЦИИ И ЭНЕРГИЯ

- 1. Трекер привычек.
- 2. Дневник чувств и эмоций
- 3. Место силы
- 4. 150 способов поднять энергию

- 5. Осанка и улыбка.

## **СРЕДА**

- 1. Трекер привычек
- 2. Эмоциональная шкала.
- 3. Страхи и ожидания
- 4. Внутренний ребенок
- 5. Восприятие нового
- 6. Секс

## **ЧЕТВЕРГ**

- 1. Трекер привычек
- 2. Составление индивидуального чек-листа по повышению эмоционального фона и внутренней энергии.

## **ПЯТНИЦА ПОЛЕЗНОСТИ**

- 1. Трекер привычек.
- 2. Книги, которые стоит почитать
- 3. Полезные ссылки и аккаунты.
- 4. Медитация

5. Вода-чай.

## **СУББОТА И ВОСКРЕСЕНЬЕ**

1. Отдых.

2. Продолжение работы по составлению чеклистов по здоровью и эмоциям.

3. Трекер привычек.

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

как это убрать?