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?