



Чек-лист "Каникулы"

- Проводить каждый день на свежем воздухе, посетив свои любимые места.
- Начать считать калории, используя специальное приложение для мобильного телефона.
- Отправиться в книжный магазин и купить ту книгу, которую я давно хотела прочитать.
- Выходить на пробежку рано утром.
- Собрать букет полевых цветов.
- Слушать в течение дня только классическую расслабляющую музыку.
- Сделать перестановку в комнате
- Подарить близкому человеку подарок, сделанный своими руками.
- Подарить близкому человеку подарок, сделанный своими руками.
- Вместе с друзьями устроить пикник.
- Научиться играть в шахматы.