



## Полезные привычки

Привет, меня зовут Лина! Не так давно я начала соблюдать особые ритуалы, иными словами придерживаться полезных привычек. Спустя какое-то время, я загорелась желанием поделиться этим с вами в виде чек-листа. Приятного чтения, рада помочь!

### Подъём в 7.00 утра

*Казалось бы, звучит сложно. Да, это действительно непросто и, порой, хочется выключить будильник и доспать пару часов. Но ты почувствуешь прилив сил на весь день, проснувшись раньше и убедишься в этом сам(-а)*

Спасибо именно тебе за то, что уделил внимание чек-листу. Надеюсь, что мне удалось тебе помочь и ты нашёл те привычки, которые ты с удовольствием начнёшь практиковать уже завтра!