



## полезные привычки на каждый день, которые сделают тебя лучше

### Полезные привычки

- 1.** Будьте ближе к природе
- 2.** Будьте позитивными
- 3.** Каждый день узнавайте что-то новое
- 4.** Поддерживайте чистоту в доме
- 5.** 2 часа без гаджетов перед сном
- 6.** 10 минут тишины  
*каждый день уделяйте себе по 10 минут для того, чтобы побыть наедине со своими мыслями*
- 7.** Настроить режим сна  
*просыпайтесь и ложитесь спать в одно и тоже время*
- 8.** Прогулка на свежем воздухе
- 9.** Гимнастика для лица
- 10.** 10 000 шагов в день
- 11.** Избавьтесь от лишнего  
*удалите ненужные приложения , избавьтесь от ненужных вещей , выкиньте весь хлам ,*

*разберите шкаф и тд*

- 12.** Утренние практики  
*Визуализация, медитация, аффирмация и тд*
- 13.** Утреннее чтение
- 14.** Контрастный душ
- 15.** Утренняя пробежка перед завтраком
- 16.** стакан воды после пробуждения
- 17.** первые 2 часа дня без телефона

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

как это убрать?