



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

### Полезные привычки

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

*разберите шкаф и тд*

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

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

как это убрать?