



Полезные привычки от Жены Истерички

10 ежедневных ритуалов, которые помогут тебе повысить сопротивляемость к стрессам, ощутить спокойствие и улучшить настроение в целом.

УТРО

- Проснись на час раньше положенного времени и посвяти это время своим "хочу"
- Подумай о своей мечте и о том, как пройдет твой сегодняшний день.
- Реши 1 из списка мелких задач, которые постоянно откладываешь. (давай-давай)

ДЕНЬ

- Распиши свою работу на множество задач и начни их выполнять.
- Как можно чаще пей воду и дыши свежим воздухом.
- Сделай что-то хорошее для другого человека.
- Сразу обговаривай проблемы, возникающие в отношениях.

ВЕЧЕР

- После проделанной работы отвлекись, подумай, чего тебе хочется и сделай это.
- Подведи итоги дня. Вспомни 5 позитивных фактов и поблагодари день за это.
- Представь перед сном, как пройдёт твой завтрашний день, что нового ты можешь сделать?
- Ложись спать пораньше и высыпайся)

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

как это убрать?