



Полезные привычки от Жены Истерички

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

1. УТРО

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

2. ДЕНЬ

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

3. ВЕЧЕР

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

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

как это убрать?