



Утренние и вечерние ритуалы

1. УТРО:

- 1.1** библия
- 1.2** молитва
- 1.3** постель
- 1.4** суставная гимнастика
- 1.5** вода (с добавками и без)
- 1.6** вкусный завтрак
- 1.7** своя книга в транспорте (или дома)

2. ВЕЧЕР:

- 2.1** порядок вокруг: всё по местам, подмести, проветрить
- 2.2** план на следующий день
- 2.3** еда на следующий день
- 2.4** уход за собой
- 2.5** библия
- 2.6** молитва

□ 2.7 .

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

как это убрать?