



## Утренние и вечерние ритуалы

### УТРО:

- библия
- молитва
- постель
- суставная гимнастика
- вода (с добавками и без)
- вкусный завтрак
- своя книга в транспорте (или дома)

### ВЕЧЕР:

- порядок вокруг: всё по местам, подмести, проветрить
- план на следующий день
- еда на следующий день
- уход за собой
- библия
- молитва



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

как это убрать?