



Чек-лист утренних ритуалов / Как начать утро

Начните утро правильно, независимо от того, во сколько Вы просыпаетесь :)

- стакан воды или два.
- Медитация.
- Чтение офлайн книги.
- Зарядка.
- Сверка планов на день, коррекция или составление их.
- Я готов к новому дню. У меня всё получится! :)

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

как это убрать?