



## Чек-лист утренних ритуалов / Как начать утро

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

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

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

как это убрать?