О себе и для себя

Счастье. Любовь. Забота.

- [ ] **1.** Планируйте свой завтрашний день
- [ ] **2.** Выделяйте время на отдых
- [ ] **3.** Регулярно применяйте аффирмации
- [ ] **4.** Ставьте правильные цели
- [ ] **5.** Читайте книги
- [ ] **6.** Медитируйте
- [ ] **7.** Смотрите документальные фильмы
- [ ] **8.** Проводите время на свежем воздухе
- [ ] **9.** Занимайтесь физической активностью
- [ ] **10.** Избавьтесь от ненужных вещей

Всё будет хорошо, обязательно будет!

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

как это убрать?