



РЕЖИМ ДНЯ

ЧЕК-ЛИСТ идеального дня

- ☐ **1.** Ранний подъем
- ☐ **2.** Зарядка
- ☐ **3.** Медитация
- ☐ **4.** Здоровый завтрак
- ☐ **5.** График работы и отдыха
- ☐ **6.** Общение с интересными людьми
- ☐ **7.** Прогулка и новые впечатления
- ☐ **8.** Обучение и новые знакомства
- ☐ **9.** Время на себя
- ☐ **10.** Чтение/фильм

СЧАСТЬЕ - ЭТО НЕ НЕЧТО ГОТОВОЕ. СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАШИХ ДЕЙСТВИЙ!