



## Чек-лист: 15 дел для заботы о себе

### Физическая забота

- У меня здоровые пищевые привычки
- Я занимаюсь спортом, который мне нравится
- Я делаю зарядку
- Я не сижу весь день напролёт
- Я ем достаточно овощей и ягод
- Я регулярно прохожу медицинские чек-апы

### Ментальная забота

- Я практикую осознанность
- Я провожу время наедине с собой и строю планы
- Я не забываю хвалить себя
- Я даю разуму отдыхать
- У меня есть вдохновляющие хобби
- Я хожу к психологу

## Социальная забота

- Я провожу качественное время со своей семьёй
- Я общаюсь с друзьями и действительно прихожу на встречи, а не отменяю их по абсурдным причинам
- Я хожу на мероприятия и встречаюсь с новыми людьми

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

[как это убрать?](#)