Чек-лист: 15 дел для заботы о себе

1. Физическая забота

- ☐ **1.1** У меня здоровые пищевые привычки
- ☐ **1.2** Я занимаюсь спортом, который мне нравится
- ☐ **1.3** Я делаю зарядку
- ☐ **1.4** Я не сижу весь день напролёт
- ☐ **1.5** Я ем достаточно овощей и ягод
- ☐ **1.6** Я регулярно прохожу медицинские чек-апы

2. Ментальная забота

- ☐ **2.1** Я практикую осознанность
- ☐ **2.2** Я провожу время наедине с собой и строю планы
- ☐ **2.3** Я не забываю хвалить себя
- ☐ **2.4** Я даю разуму отдыхать
- ☐ **2.5** У меня есть вдохновляющие хобби
- ☐ **2.6** Я хожу к психологу

3. Социальная забота

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

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

как это убрать?