Сходить в дорогой спа-салон

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot

- [ ] **1.** Найди самый дорогой или самый уютный спа-салон в твоём городе.

  раз в жизни можно позволить же, правда? а может и больше)

- [ ] **2.** Запишись на любую процедуру, которая принесёт тебе удовольствие:

  массаж стоп, массаж головы, массаж лица, расслабляющий массаж (горячими камнями или апельсинами), спа-программа, уход за руками/ногами.

- [ ] **3.** Перед процедурой отключи телефон и глубоко и медленно подыши, отключив мысли.

  если мысли снова будут возникать - переключайся на ощущения в теле.

- [ ] **4.** Наслаждайся процедурой.

- [ ] **5.** Выпей чая после процедуры, не включая телефон.

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

как это убрать?