



Режим дня

Данный чек лист описывает мой повседневный день. То что мне необходимо делать для поддержания жизненной энергии.

☐ Пробуждение

Проснуться, встать, почистить зубы, приготовить и съесть завтрак

☐ Идем на учебу

Одеваемся, расчесываемся, красимся и выходим из дома в 8:10, чтобы успеть на занятия.

☐ Учеба

Приходим на факультет примерно в 8:25, в 8:30 начинаются пары. Пары обычно идут до 2.

☐ Обед

Во время большой перемены идем в столовую на обед.

☐ Свободное время

После учебы иду домой, перекус, и делаю домашнее задание.

☐ Вечер

Вечером принимаю душ, после общаюсь с друзьями и семьей, готовлюсь ко сну

☐ Ночь

Чищу зубы, смотрю телевизор перед сном и ложусь спать