

ЧЕК-ЛИСТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ

ДАТА ____ / ____ / ____

Ежедневно

К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Й С П И С О К

- | | |
|--|--|
| ☐ ЗАПРАВЛЯЙТЕ ПОСТЕЛЬ, | ☐ ПРИМИТЕ ДОЛГУЮ ВАННУ, |
| ☐ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА И ВИТАМИНЫ, | ☐ НАДЕНЬТЕ МАСКУ ДЛЯ ЛИЦА, |
| ☐ РУТИННЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ, | ☐ ПОЗВОНИТЕ ДРУГУ ИЛИ СЕМЬЕ, |
| ☐ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, | ☐ ПОМЕДИТИРУЙТЕ, |
| ☐ ГУЛЯЙТЕ, | ☐ ПОСМОТРИТЕ ФИЛЬМ |
| ☐ УБИРАЙТЕСЬ В ДОМЕ, | ☐ СХОДИТЕ В НОВЫЙ РЕСТОРАН, |
| ☐ СТИРАЙТЕ ОДЕЖДУ, | ☐ НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ПОЧИТАТЬ |
| ☐ СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ, | ☐ ПОПРОБУЙТЕ НОВЫЙ РЕЦЕПТ, |
| ☐ ВЗДРЕМНИТЕ, | ☐ БЕЗ ТЕЛЕФОНА, ЗА 30 МИНУТ ДО |
| ☐ ПЕРЕРЫВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ | СНА. |

ТРЕНИРОВКА

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| ☐ КАРДИО | ☐ ТАНЦЫ | ☐ ЙОГА |
| ☐ ПЛАВАНИЕ | ☐ ДЕНЬ
ОТДЫХА | ☐ ДРУГОЙ |

ЧАСЫ СНА

раскрась

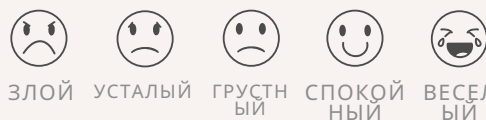


ВОДНЫЙ БАЛАНС

раскрась



НАСТРОЕНИЕ



ЗЛОЙ УСТАЛЫЙ ГРУСТНЫЙ СПОКОЙНЫЙ ВЕСЕЛЫЙ

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ
МЕНЯ СЧАСТЛИВЫМ
СЕГОДНЯ:

