



СПОКОЙНАЯ ВЕЧЕРНЯЯ РУТИНА

10 небольших дел, которые помогут
спокойно закончить день

- ☐ Навести небольшой порядок вокруг себя
- ☐ Подготовить одежду на завтра
- ☐ Собрать сумку и нужные вещи
- ☐ Посмотреть планы на завтра
- ☐ Принять душ и переодеться в домашнее
- ☐ Сделать привычный вечерний уход
- ☐ Приглушить свет в комнате
- ☐ Отложить телефон хотя бы ненадолго
- ☐ Почитать или заняться чем-нибудь спокойным
- ☐ Проветрить спальню перед сном