

Вечер для себя

☐

Убрать телефон подальше
хотя бы на час

☐

Принять тёплый душ
или ванну

☐

Надеть самую удобную домашнюю
одежду

☐

Приготовить любимый чай
или другой напиток

☐

Включить музыку, которая
помогает расслабиться

☐

Сделать мягкую растяжку

☐

Прочесть несколько страниц книги

☐

Записать три хорошие вещи,
случившиеся сегодня

☐

Подготовить всё необходимое на
завтра

☐

Лечь спать немного раньше
обычного

