

Чек-лист «Январский детокс для головы»

Поставь галочку, если сделал сегодня. Не нужно всё сразу, даже 2-3 пункта — отлично!

- ☐ Встал и потянулся, как котик, 3 раза.
- ☐ Сделал одно маленькое дело до того, как сел за телефон (заправил кровать, собрал портфель).
- ☐ Вышел на улицу (или просто на балкон) подышать 5 минут.
- ☐ Сказал себе или другому что-то доброе/смешное.
- ☐ Выполнил один «микрошаг» к большой цели (см. статью выше).
- ☐ Вечером вспомнил 3 хорошие вещи, которые были сегодня (даже «вкусный чай» считается!).

Заботиться о своём настроении и энергии — это важный навык
успешного человека. Ты его тренируешь!