

TODO LISTA

Reggeli rutin



Ágyazás



Egy nagy pohár víz



Pár perc nyújtás/nyújtózkodás



Zuhanyzás, arcápolás



Reggeli



Nap tervezése

TODO LISTA

Reggeli rutin



Ágyazás



Hálanaplózás



Tea/kávé



Reggeli



Arcápolás/tisztálkodás



Öltözködés



Kutyasétáltatás/séta

TODO LISTA

Reggeli rutin



10 mély lélegzet



No telefon ébredés után 1 órán át



Ágyazás



Reggeli, kávé/tea



Arcápolás/tisztálkodás



Meditáció

TO DO LISTA

Esti rutin



Vacsora



No telefon elalvás előtt egy órával



Arcápolás/tisztálkodás



Reflektálás a napunkra



Következő nap tervezése



Olvasás

TO DO LISTA

Esti rutin



Következő nap tervezése



Séta



Arcápolás/tisztálkodás



Relaxációs jóga



Vacsora



Kedvenc sorozat nézése

TO DO LISTA

Esti rutin



Gyors rendrakás



Relax hangulat (gyertya, illóolaj)



Napi önreflexió/naplózás



Tisztálkodás/arcápolás



Vacsora

ÖTLETEK

Reggeli rutin

- Naplózás
- Pozitív megerősítések
- Meditáció
- Jóga
- Mozgás/edzés
- Séta
- Légzőgyakorlatok
- Zenehallgatás
- Olvasás
- Podcast/
hangoskönyv
- Nagy pohár víz
- Kávé/tea
- Reggelizés
- Illóolajok
- No telefon 1
órával ébredés
utánig
- Naptár csekkolás
- Napi teendők
gyűjtése
- Top 3 napi
feladat
- Arcápolás
- Zuhanyzás
- No szundi gomb

ÖTLETEK

Esti rutin

- Naplózás
- Napi önreflexió
- Meditáció
- Jóga
- Mozgás/edzés
- Séta
- Zenehallgatás
- Olvasás
- Podcast/
hangoskönyv
- Sorozatnézés
- Barát/családtag
felhívása
- Rendrakás
- 10 perc takarítás
- Arcápolás
- Illóolajak
- Kényelmes
öltözet
- Telefonmentes
egy óra elalvás
előtt
- Nyugtató tea
- Következő nap
tervezése
- Sikerek
naplózása
- Hálanapló