



30 дней осознанности

Попробуйте этот план на месяц и вы увидите как мощно поменяется ваша жизнь

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> День добрых дел | <input type="checkbox"/> День улыбки |
| <input type="checkbox"/> День составления целей и планов | <input type="checkbox"/> День «offline» |
| <input type="checkbox"/> День благодарности | <input type="checkbox"/> День уборки и избавления от ненужных вещей |
| <input type="checkbox"/> День спорта | <input type="checkbox"/> День без стресса |
| <input type="checkbox"/> День новых знакомств | <input type="checkbox"/> День на природе |
| <input type="checkbox"/> День чтения | <input type="checkbox"/> День музыки и театра |
| <input type="checkbox"/> День новой привычки | <input type="checkbox"/> День самопознания |
| <input type="checkbox"/> День уверенности в себе | <input type="checkbox"/> День помощи другим людям |
| <input type="checkbox"/> День путешествий | <input type="checkbox"/> День творчества |
| <input type="checkbox"/> День осознанности | <input type="checkbox"/> День отказа от вредной привычки |
| <input type="checkbox"/> День дружбы | <input type="checkbox"/> День новых знаний |
| <input type="checkbox"/> День семьи | <input type="checkbox"/> День здоровья |
| <input type="checkbox"/> День медитации | <input type="checkbox"/> День заботы о себе |
| <input type="checkbox"/> День красоты | <input type="checkbox"/> День воспоминаний |
| <input type="checkbox"/> День исполнения желаний | <input type="checkbox"/> День выхода из зоны комфорта |