

ЧЕК-ЛИСТ БАЛАНСА В ЖИЗНИ



ЗАБОТА О СЕБЕ

- Ежедневные ритуалы
- Отдых и расслабление
- Физическая активность
- Уход за собой
- Контроль за здоровьем
- Сбалансированное питание
- Приоритет сна
- Отключение от технологий
- Приятные мелочи

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Сострадание к себе
- Ведение дневника
- Общение с природой
- Установка границ
- Практика благодарности
- Создание утренней рутины
- Ограничение негативного влияния
- Занятия хобби
- Творческое самовыражение

САМОРАЗВИТИЕ

- Установка SMART целей
- Освоение новых навыков
- Практика осознанности
- Удовлетворенность карьерой
- Возможности для роста
- Поиск «проектов страсти»
- Чтение
- Получение нового опыта
- Оценка прогресса

ДОМ И ОКРУЖЕНИЕ

- Уборка и организация
- Растения, декор, приятные цвета
- Создание домашних систем
- Вдохновляющие цитаты
- Создание личного пространства

ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Контроль за бюджетом
- Создание накоплений
- Сокращение долгов

