



Неделя работы
над собой

Понедельник

- Утро: физическая активность
- Обед: провести неделю без газированных напитков и фаст-фуда
- Вечер: заняться любимым делом

Вторник

- Утро: не проверять почту и соц. сети до обеда
- Обед: заняться любимым делом
Вечер: прогулка без гаджетов

Среда



- Утро: физическая активность
- Обед: навести порядок на рабочем месте
- Вечер: прочесть книгу

Четверг

- Утро: не покупать ничего 24 часа
- Обед: заняться любимым делом
- Вечер: отдать вещи, которые не носишь

Пятница

- Утро: физическая активность
- Обед: не покупать ничего 24 часа
- Вечер: прочесть книгу

Суббота



- Утро: не проверять почту и соц. сети до обеда
- Обед: провести день без Интернета
- Вечер: прочесть книгу

Воскресенье

- Утро: прогулка без гаджетов
- Обед: навести порядок на рабочем месте
- Вечер: подготовка к следующему дню