

Чеклист для продуктивного утра

Утро задает тон всему дню. Чтобы день был продуктивным, я:

1. ставлю будильник за 2 часа до выхода, чтобы не торопиться
2. встаю с первым звонком будильника
3. ем полезный и вкусный завтрак
4. не смотрю за завтраком видео длиннее 10-15 минут
5. с вечера собираю сумку и глажу одежду
6. не погружаюсь в телефон сразу после пробуждения
7. не читаю сообщения / новости, которые могут испортить настроение