ЧЕЛЛЕНДЖИ

30 идей для свободного дня

Двигайтесь в своём темпе. Отмечайте сделанное, а оставшееся переносите на следующий раз.

Дата: _____ | 30 задач

Выбирайте средство для конкретной поверхности и следуйте этикетке. Не смешивайте чистящие средства. Храните их вне доступа детей и животных.

01 / Порядок дома

- [ ] Разберите фотографии в телефоне
- [ ] Наведите порядок в одной комнате
- [ ] Обновите небольшой уголок дома
- [ ] Разберите одежду в шкафу
- [ ] Наведите порядок в электронной почте

02 / Новые знания

- [ ] Запишитесь на творческий мастер-класс
- [ ] Напишите первую запись для блога
- [ ] Запишите несколько вещей, за которые вы благодарны
- [ ] Попробуйте короткую практику медитации
- [ ] Пройдите развлекательный тест о своих интересах
- [ ] Почитайте книгу
- [ ] Попробуйте простой научный опыт по надёжной инструкции

03 / Движение и отдых

- [ ] Сделайте привычную комфортную растяжку
- [ ] Попробуйте подходящее вам занятие йогой
- [ ] Решите головоломку или поиграйте в настольную игру
- [ ] Уделите время комнатным растениям
- [ ] Выберите приятный и посильный вид движения

04 / Творчество и хобби

- [ ] Составьте новый плейлист
- [ ] Сделайте что-нибудь своими руками
- [ ] Соберите коллаж с идеями и планами
- [ ] Приготовьте новое блюдо или выпечку

05 / Планы и личные дела

- [ ] Запишите доходы и планируемые расходы
- [ ] Составьте короткий список дел

- [ ] Сделайте запись в личном дневнике
- [ ] Обновите резюме

06 / Приятный досуг

- [ ] Посмотрите фильм
- [ ] Устройте привычный уход за собой
- [ ] Сделайте несколько фотографий на память
- [ ] Послушайте подкаст
- [ ] Пообщайтесь с друзьями

Заметки и следующие шаги

Продолжайте в приложении Tidy

cleaning-schedule.app/ru/#download