

ЧЕК-ЛИСТ

ОБЩЕНИЕ С СОБОЙ И ДРУГИМИ (КАЧЕСТВА): агрессивность или аккуратность, благодарность, вежливость, гибкость, дисциплина, естественность, жёсткость или жалость, заботливость, исполнительность, й, креативность, лидерство, мужество, надёжность, оперативность, поддержка, результативность, самоконтроль и самообладание, тактичность, уверенность, философичность, хозяйственность, целостность, честность, шустрость, щедрость, Ъ, Ы, Ъ, эмоциональность, юмор, яркость

ГИГИЕНА:  проснуться,  искупаться,  почистить зубы, попить воды, медицинские процедуры.

БЫТ:  помыть раковину и ванну  повесить полотенце,  одеться,  заправить кровать  , положить вещи в стиралку  , убраться всё с пола  **СПОРТ:** сделать зарядку, бассейн, настольный теннис
РАБОТА: ответить клиентам, оплатить счета, откликнуться на Профи, блог (сочинять, генерировать видео)

ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ПОКУШАТ/ОТДОХНУТЬ/ПОИГРАТЬ/ПОГУЛЯТЬ/ЧТО-ТО ИЗУЧИТЬ/ДЕНЕГ, ТО СДЕЛАТЬ ПАУЗУ С ОДНИМИ ИЛИ НЕСКОЛЬКИМИ ЭТАПАМИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ 

Этап №1. Вспомнить уроки о необходимости знаний, навыков и воле в домашних делах, работе и общении для максимального счастья в жизни. Этап №2. Подумать, что и как можно улучшить в следующий раз

Этап №3. Немного потренировать это улучшение

ЗАВТРАК



БЫТ: поддерживать беседу за столом  убраться за собой после еды, помыть руки и лицо 

СПОРТ (ОТНОСИТСЯ ЛИБО К ЗДОРОВЬЮ, ЛИБО К ПРОФЕССИИ):  бассейн,  стрельба из лука,

 баскетбол,  футбол,  настольный теннис,  большой теннис,  велосипед,  бег,  отжимания, подтягивания,  приседания, пресс,  единоборства для самозащиты

ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ПОКУШАТ/ОТДОХНУТЬ/ПОИГРАТЬ/ПОГУЛЯТЬ/ЧТО-ТО ИЗУЧИТЬ/ДЕНЕГ, ТО СДЕЛАТЬ ПАУЗУ С ОДНИМИ ИЛИ НЕСКОЛЬКИМИ ЭТАПАМИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ОБЕД



УЧЁБА:  УЧЕБНЫЙ ФИЛЬМ (например, «Галилео»),  ПИСЬМЕННО: чтение, письмо, математика, психология,  РЕПЕТИТОРЫ: психолог, блогерство, вокал, логопед

БЫТ:  УБОРКА: полы, посуда  , подоконники, столы и тумбочки. **РАБОТА:** занятия в зуме

ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ПОКУШАТ/ОТДОХНУТЬ/ПОИГРАТЬ/ПОГУЛЯТЬ/ЧТО-ТО ИЗУЧИТЬ/ДЕНЕГ, ТО СДЕЛАТЬ ПАУЗУ С ОДНИМИ ИЛИ НЕСКОЛЬКИМИ ЭТАПАМИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

УЖИН (ГАДЖЕТЫ, ПРОГУЛКА И ПРОЧЕЕ)



БЫТ:  прибрать все вещи, подмести пол, помыть полы (в том числе в ванных комнатах), помыть посуду, вынести мусор  , **ГИГИЕНА:** почистить зубы, помыть и намазать щетку папе

ПРОФЕССИЯ: автомеханик, библиотекарь, врач, геолог, дворник, егер, журналист, зоолог, иллюстратор, йогатерапевт, кондитер, логист, менеджер или монтажер, нотариус, охранник, программист или писатель, риелтор, строитель, тренер, учитель, фермер, химик, цветовод, часовщик, шахтёр, штукатур, экскурсовод, ювелир, языковед

 **ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ПООБЩАТЬСЯ ПО ПОВОДУ СВОИХ ПРОЕКТОВ ИЛИ ПОЧИТАТЬ КНИЖКУ, ЗАПЛАНИРОВАТЬ КАКИЕ-ТО ПОКУПКИ ИЛИ ДОБРЫЕ ДЕЛА  , ТО СДЕЛАТЬ ПАУЗУ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

ПОДВЕСТИ ИТОГИ ДНЯ