Routine del mattino: checklist gratuita da stampare

Un inizio tranquillo in meno di un’ora, preparato la sera prima.

Quello che mostrano di continuo gli studi sulle abitudini: prepara la sera prima, tieni un ordine fisso e cambia una sola cosa alla volta.

Passi

- [ ] **La sera prima: vestiti, borsa e le tre priorità di domani (10m)**
  Si ripete ogni giorno
- [ ] **Routine del mattino**
  Si ripete ogni giorno
  - [ ] Alzati alla prima sveglia (5m)
  - [ ] Bevi un bicchiere d’acqua (5m)
  - [ ] Muoviti per dieci minuti (10m)
  - [ ] Doccia e vestiti (15m)
  - [ ] Colazione senza schermi (15m)
  - [ ] Guarda il piano di oggi (5m)
- [ ] **Ogni settimana: che cosa ha funzionato, e cambia una cosa (10m)**
  Si ripete ogni settimana

Checklist gratuita di Plenzu, l’app di cose da fare tranquilla che pianifica solo ciò che ci sta. Pianifica questi passi nei giorni giusti:
plenzu.com/it/templates/morning-routine-checklist