Lista porannej rutyny: darmowy szablon do druku

Spokojny start w nieca godzin, przygotowany poprzedniego wieczoru.

To, co badania nad nawykami cigle potwierdzaj: przygotuj si wieczorem, trzymaj sta kolejno i zmieniaj jedn rzecz naraz.

Kroki

- [ ] **Wieczór przed: ubrania, torba i trzy najwaniejsze rzeczy na jutro (10m)**
  Powtarza si codziennie
- [ ] **Poranna rutyna**
  Powtarza si codziennie
  - [ ] Wsta przy pierwszym budziku (5m)
  - [ ] Wypij szklank wody (5m)
  - [ ] Poruszaj si przez dziesi minut (10m)
  - [ ] Prysznic i ubranie si (15m)
  - [ ] niadanie bez ekranu (15m)
  - [ ] Spójrz na plan na dzi (5m)
- [ ] **Cotygodniowa kontrola: co dziaao, i zmie jedn rzecz (10m)**
  Powtarza si co tydzie

Darmowa lista kontrolna od Plenzu, spokojnej aplikacji do zada, która planuje tylko to, co si zmieci. Zaplanuj te kroki na waciwe dni:
plenzu.com/pl/templates/morning-routine-checklist