

Подорожник: первая помощь маме

Трекер маленьких привычек на месяц.
Отмечайте то, что получилось, и возвращайтесь к себе мягко, шаг за шагом.

Месяц: _____

Привычка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Добрые слова утром																															
Стакан тёплой воды натощак																															
Зарядка или растяжка																															
Контрастный душ																															
Прогулка после еды																															
Дыхательные практики																															
15 минут тишины																															
Вечернее замедление																															
Режим сна																															

Как заполнять:
отметьте клеточку галочкой, точкой или цветом.
Пропуск не считается провалом
— на следующий день можно просто продолжить.

Маленькие победы этого месяца:

1.

2.

3.