

VEČERNJA RUTINA

koju volim



- Pregled TO-DO liste od prethodnog dana
- Popis obveza za sutra
- Priprema odjeće za posao
- Vježbe istezanja
- Svjesno tuširanje toplom vodom ili kupka
- Večernja skincare rutina
- Čaj koji djeluje opuštajuće (kamilica, matičnjak, lavanda)
- Zapišite tri stvari na kojima ste zahvalni tog dana
- Čitanje knjige 30 minuta
- Vrijeme u miru sa sobom. Samo budite i nježno otpustite misli

