



# #uczęsięwdomu

## CHECKLISTA

- WSTAJĘ CODZIENNIE O PODOBNEJ PORZE
- JEM POŻYWNE ŚNIADANIE
- MAM PORZĄDEK W MIEJSCU PRACY
- POZBYWAM SIĘ "ROZPRASZACZY" - WYŁĄCZAM TELEWIZOR, ODKŁADAM TELEFON
- SPRAWDZAM WIADOMOŚCI OD NAUCZYCIELI
- PLANUJĘ PRACĘ W CIĄGU DNIA
- ROBIĘ PRZERWY CO GODZINĘ
- MYŚLĘ POZYTYWNIE!