

Вечерняя «белая полка»

За час до сна — приглушаем, успокаиваем,
готовим мозг к отдыху.

Шаги (каждый вечер)

- Свет приглушили. Экранов нет.
- Тёплая вода/душ.
- Тихое занятие: чтение, пазл, рисование.
- Дыхание 4-6, 2 минуты.
- Короткая благодарность за день.

Наши варианты «тихих дел»

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Метрика

Засыпание быстрее/спокойнее? Да [] Нет []

Среднее время засыпания: _____ минут.

