

# قائمة اختيار الروتين اليومي

استيقظ في نفس الوقت تقريبًا كل يوم.

اغسل أسنانك في الصباح والمساء.

اغسل وجهك في الصباح والمساء.

تناول الأدوية.

استحم بانتظام.

تعمل بشكل جيد مع الأصدقاء والحيوانات الأليفة.

حرك جسمك بانتظام.

تناول الخضار كل يوم.

اشرب الكثير من الماء.

تحدث إلى صديق على الهاتف.

اشطب عنصرًا واحدًا من قائمة مهامك.

قل بصوت عالٍ شيئًا واحدًا أنت ممتن له.