

매일 일상 점검표

- 날마다 비슷한 시간에 일어난다.
- 아침과 저녁에 양치질을 한다.
- 아침과 저녁에 얼굴을 씻는다.
- 약을 먹는다.
- 정기적으로 샤워한다.
- 사랑하는 사람과 반려동물과 잘 지낸다.
- 내 몸을 정기적으로 움직인다.
- 매일 채소를 먹는다.
- 물을 많이 마신다.
- 폰으로 친구와 대화한다.
- 한 가지씩 하고싶은 일을 하고 목록에서 지운다.
- 감사하는 한 가지 대상을 크게 말한다.