Чек-лист вечірнього ритуалу

За 60 хвилин до сну

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
−60 хв: приглушити світло							
−60 хв: без новин і роботи							
−45 хв: телефон відкладено							
−30 хв: душ / розтяжка / книга							
−15 хв: записати думки на завтра							
У ліжку: повільне дихання							
Кава до 14:00							
Без алкоголю							

Не заснули за ~20 хвилин? Встаньте, займіться чимось спокійним при тьмяному світлі.