



# Упражнение: Моя вечерняя деятельность

---

## Цель:

С помощью плана вы создадите повторяющиеся виды вечерней деятельности, которые помогут успокоиться, расслабиться и поддерживают хороший сон.

## Инструкция

Подумайте над ответами на вопросы. Ответы можно ввести в поле ниже.

Какой могла бы быть повторяющаяся вечерняя деятельность, в которой вы сознательно сможете объединить расслабление, отход от проблем и успокоенность?

Можете ли вы регулярно выполнять вечернюю деятельность каждый вечер?

## Пример

- Приготовление вечернего перекуса
- Просмотр телевизора
- Вечернее умывание

---

## Мой план вечерней рутины