



# Вправа: Мої вечірні ритуали

---

## Мета

Спланувати власний вечірній розпорядок, що сприятиме заспокоєнню, розслабленню та якісному сну.

## Інструкції

Подумайте над наведеними нижче питаннями. Використовуйте текстове поле для запису ваших відповідей.

Який вечірній ритуал допоможе вам розслабитися, позбутися стресу і відпочити? Чи могли б ви регулярно дотримуватися вечірнього розпорядку?

## Наприклад

- Вечірній перекус
- Перегляд телевізора
- Чищення зубів

---

## Мої вечірні ритуали