



onneliknaine.ee

Näidis päevakava

7.00 - 8.00	Ärkamine, hommikune rutiin (pesu, riietumine, hommikusöök)
8.00 - 9.00	Kerge hommikune trenn (näiteks jooga, jalutuskäik)
9.00 - 10.00	Vaikne aeg (meditatsioon, hingamisharjutused)
10.00 - 12.00	Töö või õppimine
12.00 - 13.00	Tervislik lõunapaus
13.00 - 14.00	Lühike puhkepaus (lugemine, muusika kuulamine)
14.00 - 16.00	Töö või õppimine
16.00 - 17.00	Väljasõit või füüsiline aktiivsus
17.00 - 18.00	Õhtusöök
18.00 - 19.00	Hobid või huvid (näiteks joonistamine, muusika mängimine)
19.00 - 20.00	Sotsiaalne aeg (videokõne sõbraga, õhtusöök perega)
20.00 - 21.00	Lõõgastus (lugemine, vann, meditatsioon)
21.00 - 22.00	Unevalmistused (õhtune rutiin, hambapesu)
22.00	Magamaminek

Meelespea! See on vaid üks näide päevakavast. Sa võid seda kohandada vastavalt oma vajadustele ja eelistustele. Oluline on leida rutiin, mis sobib just sulle ja mida sa suudad järgida.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu