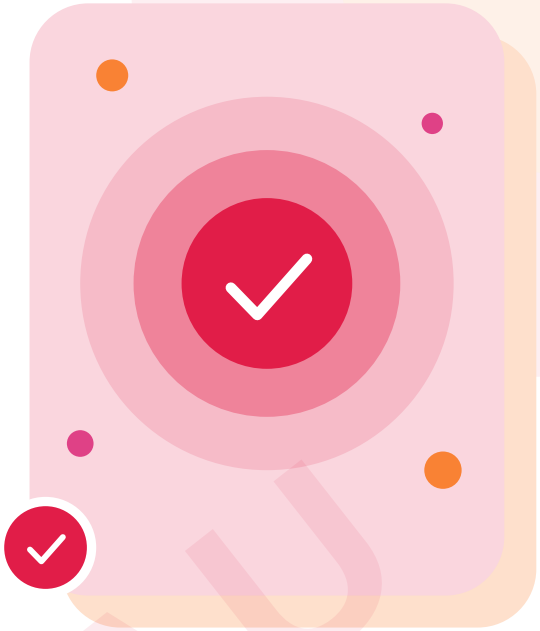
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Rutinitas Pagi Penuh Kesadaran



Memulai pagi dengan penuh kesadaran dapat memberikan energi positif sepanjang hari. Gunakan panduan ini untuk membangun rutinitas pagi yang menenangkan dan terfokus.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA _____ MULAI _____ TARGET SELESAI _____

1 **Bangun Tidur dengan Rasa Syukur**

Renungkan hal yang Anda syukuri segera setelah terbangun.

CONTOH *"Saya bersyukur atas sinar matahari hari ini."*

2 **Minum Air Setelah Bangun**

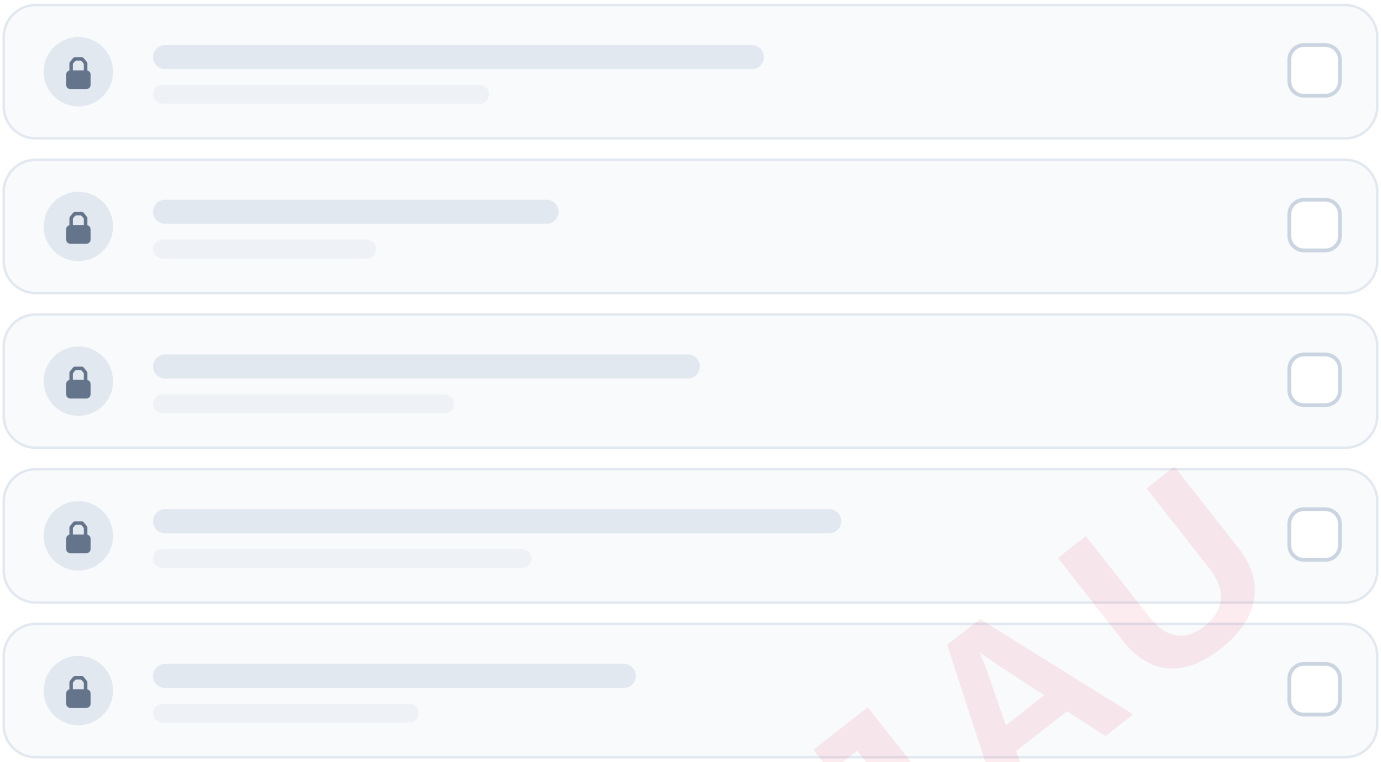
Minumlah segelas air putih untuk menghidrasi tubuh kembali setelah tidur.

3 **Lakukan Peregangan Ringan**

Lakukan peregangan ringan atau yoga untuk menyegarkan tubuh Anda.

CONTOH *Lakukan beberapa gerakan sun salutation atau putaran leher.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU