

Checklist – Zilnic de Wellbeing & Reziliență

♦ Dimineața

- ☐ Am băut un pahar mare de apă imediat după trezire.
- ☐ Am făcut 5–10 minute de stretching sau mișcare ușoară.
- ☐ Am luat un mic dejun nutritiv (proteine + fibre).
- ☐ Mi-am setat 1 obiectiv pozitiv pentru ziua de azi.

♦ Pe parcursul zilei

- ☐ Am mers cel puțin 20–30 minute (plimbare, alergare, mers alert).
- ☐ Am băut în total 1,5–2 litri de apă.
- ☐ Am mâncat cel puțin 2 porții de legume și 2 de fructe.
- ☐ Am luat o pauză de 5–10 minute la fiecare 2h de lucru.
- ☐ Am făcut o activitate relaxantă (muzică, citit, hobby).
- ☐ Am evitat scroll-ul inutil pe telefon >30 min.

♦ Seara

- ☐ Am notat 3 lucruri pentru care sunt recunoscător.
- ☐ Am petrecut timp cu familia/prietenii sau am avut o conversație pozitivă.
- ☐ Am făcut 10 min de respirație/meditație sau o plimbare liniștită.
- ☐ Am închis ecranele cu cel puțin 1h înainte de culcare.
- ☐ Am pregătit camera pentru somn (aer proaspăt, întuneric, liniște).
- ☐ Mă culc la o oră constantă (ideal între 22:00–23:00).

 Sugestie pentru site: acest checklist poate fi integrat ca **formular interactiv cu bifă** (userul îl poate completa zilnic și salva local), dar poate fi și descărcat ca **fișă PDF tip „Daily Wellbeing Tracker”**.