Alina尋寶宇宙
Alina's Treasure Universe

# 21天尋寶啟動地圖

每天完成一個小任務，一點一點把自己找回來。

慢慢來
也沒關係

- ☐ Day 1 先配好明天衣服
- ☐ Day 2 少滑手機30分鐘
- ☐ Day 3 少逛一個社群或購物
- ☐ Day 4 空下10分鐘
- ☐ Day 5 做一件快樂的事
- ☐ Day 6 刪一件不必要的應該
- ☐ Day 7 寫下不屬於我的耗能
- ☐ Day 8 主動休息15分鐘
- ☐ Day 9 找一個讓你大笑片段
- ☐ Day 10 蓋上螢幕好好吃飯
- ☐ Day 11 睡前30分不滑手機
- ☐ Day 12 對自己說我可以慢慢來
- ☐ Day 13 做一件讓身體放鬆的事
- ☐ Day 14 寫下最需要被照顧部分
- ☐ Day 15 非慣用手刷牙拿杯子
- ☐ Day 16 閉眼感受水流1分鐘
- ☐ Day 17 散步10分鐘感受身體
- ☐ Day 18 選一部電影或書
- ☐ Day 19 直覺繪畫3分鐘
- ☐ Day 20 閉眼自由動1分鐘
- ☐ Day 21 寫下我找回哪點的自己?

完成後
畫上一顆星