



Чек-лист по саморазвитию

Привет! Если ты давно хочешь заняться саморазвитием, но не знаешь, с чего начать -
начни с моего чек-листа

Здоровье

- ☐ Начинать утро с зарядки
- ☐ Питаться здоровой едой
- ☐ Пить витамины каждый сезон
- ☐ Избавиться от вредных привычек
Курение/алкоголь

Духовная жизнь

- ☐ Практиковать медитации
5-10 минут в день
- ☐ Читать по 20 страниц книги
- ☐ Вести дневник благодарности
- ☐ Слушать психологические подкасты

Красота

- ☐ Избавиться от лишней косметики
которая ухудшает состояние лица
- ☐ Подобрать качественные средства для кожи и волос
- ☐ Научиться новому виду макияжа
- ☐ Обновить гардероб
Если старый уже надоел
- ☐ Ухаживать за кожей рук

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?