Чек-лист по саморазвитию

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

1. Здоровье

- [ ] **1.1** Начинать утро с зарядки
- [ ] **1.2** Питаться здоровой едой
- [ ] **1.3** Пить витамины каждый сезон
- [ ] **1.4** Избавиться от вредных привычек
  Курение/алкоголь

2. Духовная жизнь

- [ ] **2.1** Практиковать медитации
  5-10 минут в день
- [ ] **2.2** Читать по 20 страниц книги
- [ ] **2.3** Вести дневник благодарности
- [ ] **2.4** Слушать психологические подкасты

3. Красота

- [ ] **3.1** Избавиться от лишней косметики

  которая ухудшает состояние лица

- [ ] **3.2** Подобрать качественные средства для кожи и волос

- [ ] **3.3** Научиться новому виду макияжа

- [ ] **3.4** Обновить гардероб

  Если старый уже надоел

- [ ] **3.5** Ухаживать за кожей рук

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

как это убрать?