



## саморазвитие

### Развивать силу воли

- практиковать «делание» (повторение скучных действий)
- «неделание» (отказ от вредных привычек)

### Искать способы мотивации

- определить свои цели и разбить их на задачи
- представить результаты и награждать себя за достижения.

### Улучшать память

- ежедневно уделять время тренировкам

### Научиться планировать время

### Позитивно мыслить

## Быть уверенным в себе

## Следовать своим принципам и ценностям

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

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

как это убрать?