



саморазвитие

1. Развивать силу воли

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

2. Искать способы мотивации

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

3. Улучшать память

- 3.1 ежедневно уделять время тренировкам

4. Научиться планировать время

5. Позитивно мыслить

6. Быть уверенным в себе

7. 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?