саморазвитие

Саморазвиваться – значит, постоянно работать над собой, самосовершенствоваться и вырабатывать личные качества. В процессе саморазвития человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает все новые и новые знания для их достижения. Этот процесс является основным для достижения жизненного успеха.

- [ ] **1.** читай каждый день
- [ ] **2.** попробуй провести день без гаджетов
- [ ] **3.** измени режим, ложись в 22:00, вставай в 7:00
- [ ] **4.** займись спортом
- [ ] **5.** проведи день на природе
- [ ] **6.** начни делать то, что давно откладывал
- [ ] **7.** сформируй главную цель в жизни

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

как это убрать?