Правильные привычки

Знакомое чувство,когда вроде бы всё хорошо,но постоянно кажется,что можно лучше? То времени на себя не хватает, то работа забирает все силы, а о здоровье вспоминаешь только по дороге в аптеку. НО ЛЮБЫЕ ПЕРЕМЕНЫ начинаются с малого - с привычек, которые легко встроить в свою повседневную рутину.

1. Утренние привычки

- [ ] **1.1** Просыпаться в одно и то же время
- [ ] **1.2** Начинать утро без гаджетов
- [ ] **1.3** Выпивать стакан воды с фульвовыми кислотами после пробуждения
- [ ] **1.4** Делать утреннюю зарядку или растяжку
- [ ] **1.5** Съедать сытный и полезный завтрак

2. Вечерние привычки

- [ ] **2.1** Выбирать и гладить вещи заранее
- [ ] **2.2** Выключать гаджеты за час до сна
- [ ] **2.3** Проветривать комнату перед сном и гулять
- [ ] **2.4** Ложиться с позитивными мыслями

- [ ] **2.5** Планировать завтрашний день

3. Привычки для здоровья

- [ ] **3.1** Ходить пешком 10 000 шагов в день и использовать лестницу вместо лифта
- [ ] **3.2** Принимать контрастный душ
- [ ] **3.3** Есть больше зелени и овощей
- [ ] **3.4** Делать упражнения для укрепления спины и суставов

4. Полезные привычки для саморазвития

- [ ] **4.1** Читать книги, слушать образовательные подкасты или аудиокниги
- [ ] **4.2** Ставить ежемесячные цели
- [ ] **4.3** Заполнять дневник достижений
- [ ] **4.4** Обучаться на курсах и проходить тренинги

5. Привычки для работы

- [ ] **5.1** Использовать планировщик задач
- [ ] **5.2** Ставить приоритеты для задач на день
- [ ] **5.3** Делегировать задачи
- [ ] **5.4** Начинай день с самой сложной или неприятной задачи

☐ **5.5** Делать перерывы

Привычки не меняют жизнь мгновенно, но с каждым днём делают её немного лучше! Выберите не больше трех привычек из тех, которые вам понравились. Начните с малого, действуйте постепенно, записывайте результаты и не забывайте хвалить себя. Удачи!

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

как это убрать?