Начни действовать

Этот чек лист для тех кому сложно найти мотивацию и разобрается в себе. Он поможет организовать себя и начать достигать поставленную цель

- [ ] **Найдите причину того что вам мешает**

  Возьмите лист бумаги и напишите туда ситуации, после которых у вас не было желания что либо делать. Так же вы можете выписать людей, которые тормозят вас и четко разобрать какие их слова вас задели.

- [ ] **Избавтесь от токсичных людей**

  Люди которые не дают вам развиваться, не поддерживают вас, настраивают на негатив- все они мешают вам идти к цели. Постарайтесь отпустить этих людей или свести общение к минимуму, таким образом вы сможете впустить в вашу жизнь новых людей.

- [ ] **Поставте себе цель**

  Продумайте то, чего вы бы хотели достигнуть за 1 месяц и упорно идите к своей цели

- [ ] **Не отказывайтесь от помощи**

  Если кто то из ваших близких или друзей пытается вам помочь, то просто воспользуйтесь их советами они тоже могут быть полезными. Пользуйтесь планерами или трекерами привычек что б следить за продуктивностью.

- [ ] **Отдых- важная часть достижения цели**

  Не забивайте на себя(на свое физическое и эмоциональное состояние) ради достижения цели. Делайте перерыв и балуйте себя.

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

как это убрать?