Начни действовать

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

- [ ] **1.** 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.

- [ ] **2.** 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.

- [ ] **3.** Поставте себе цель

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

- [ ] **4.** 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.

- [ ] **5.** 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?