



Осознанность. Минимализм. Свобода

Очисти пространство вокруг себя и внутри. Начни менять жизнь с помощью нескольких полезных привычек. Становись лучше каждую минуту. Минимализм - это не только количество предметов вокруг, но и состояние ума, души и тела!

Внешнее пространство

Шкаф (одежда)

Разбираем шкаф. Вещи которые: не носишь, малы, в пятнах, которые не отстирать, с дырками, плохо сидят по фигуре, изношенные и неаккуратные, а особенно те, которые отдаляют тебя от "твоего идеального стиля" собираешь в пакет и отдаешь на благотворительность.

Кухня (посуда)

Оставь исключительно красивые, часто используемые предметы.

Рабочее место

Перебери бумаги, тетради и книги. Уверенна, там есть от чего избавиться :)

Телефон/Компьютер

Удали ненужные фото, очисти заметки и аудиозаписи, разгрузи рабочий стол, пересмотри почту.

Соц. Сети

Очисти подписки, сообщения, отредактируй профиль на новый лад.

Отношения

Да, от них тоже стоит избавляться. Отношения, приносящие тебе дискомфорт и тянущие тебя вниз нуждаются в утилизации.

Внутреннее пространство

Мысли и чувства

Запиши на листок всё, о чем переживаешь и постоянно думаешь (повторяй это минимум раз в три дня), так ты сможешь четко увидеть проблему и ,вскоре , решить её.

Подсознание

Медитация (раз в день, мин. 7 минут) разгрузит твою голову и поможет высыпаться. Ты так же замедлишься в жизни, и заметишь как много прекрасного вокруг.

Полезные привычки

Рано вставать

Утро - это не только начало дня, а ещё и начало новых идей, возможностей и интересных событий!

стакан воды натощак

С лимоном - очищающий эффект, с мятой - освежающий, с замороженными ягодами - бодрящий. Выбирай что по душе и начинай день правильно!

Дробное питание

Улучшит метаболизм, научит не переедать.

Общаться с тем, кто вдохновляет

Минимум раз в день. Помогает обрести мотивацию

Любимое дело

Уделяй ему минимум 30 минут ежедневно!

Аффирмации

Выпиши сферу жизни, в которой у тебя совсем всё грустно :(И начни проговаривать позитивные установки (аффирмации). Ежедневно, утром (сразу после пробуждения)

или/и вечером (перед сном). Помни, мысли материальны.

Желаю выполнить все пункты и ощутить потрясающий результат!

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

как это убрать?