# Чек-лист 8 ключей счастья

Уделяйте ежедневно этим восьми сферам жизни. Старайтесь придумывать разные действия, не превращайте выполнение в рутину и обязанность.

## 1. Самооценка:

- [ ] **1.1** Удовольствие

  *Сделайте что-нибудь для себя, то что доставляет вам удовольствие и найдите способ улучшить это*

- [ ] **1.2** Учеба

  *Изучение нового, учитесь все время*

- [ ] **1.3** Новый навык

  *Внедрите новый навык : пить воду, список дел... и.т.д*

## 2. Отношения с партнёром

- [ ] **2.1** Объятия и похвала

  *Говорите приятные слова и ищите осознанно, за что похвалить партнера(только без иллюзий) Обнимайтесь не менее 5 раз в день.*

- [ ] **2.2** Приятная мелочь

  *Придумайте, что порадует вашего партнера сегодня. Сделайте то, что он(она) любит*

## 3. Отношения с детьми и родителями

- [ ] **3.1** Дружеская беседа с детьми

*Поговорите с детьми об их мечтах и желаниях без оценок и критики. Поддержите их, даже если идея по-вашему не супер*

- ☐ **3.2** Обнимашки

  *Обнимите ваших детей и по возможности родителей, просто так.*

- ☐ **3.3** Родители

  *Отправьте доброе сообщение родителям. А лучше позвоните им. Запланируйте встречу*

## 4. Творчество

- ☐ **4.1** Хобби

  *Сделайте сегодня то, что вас вдохновляет. То, что выхотите делать без выгоды. Просто потому что вам нравится. Улучшайтесь постоянно.*

## 5. Деньги

- ☐ **5.1** Действие

  *Сделайте то, что даст вам возможность заработать деньги. Ищите экологичные источники заработка.*

- ☐ **5.2** Инвестиции

  *Подумайте куда инвестировать и чем это будет выгодно*

## 6. Здоровье

- ☐ **6.1** Тело

  *Сделайте что-то, что пойдёт на пользу вашему телу: зарядка,растяжка,прогулка и т.ж*

- ☐ **6.2** Питание

  *Готовьте дома здоровую еду. Исключтите любые продукты быстрого приготовления.*

## 7. Социальная реализация

- [ ] **7.1** Общение

  *Пообщайтесь с коллегами, познакомьтесь с кем-нибудь. Расскажите о своем хобби или целях.*

- [ ] **7.2** Повышение квалификации

  *Изучите что-то новое, касающееся вашей работы.*

## 8. Духовное развитие

- [ ] **8.1** Медитация

  *Ежедневно делайте медитацию.*

- [ ] **8.2** Дневник

  *Записывайте ваши мысли и события*

- [ ] **8.3** Осознанность

  *Заменяйте негативные мысли на позитивные.*

Успехов вам друзья

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

как это убрать?