



Чек-лист 8 ключей счастья

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

Самооценка:

☐ Удовольствие

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

☐ Учеба

Изучение нового, учитесь все время

☐ Новый навык

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

Отношения с партнёром

☐ Объятия и похвала

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

☐ Приятная мелочь

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

Отношения с детьми и родителями

☐ 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

☐ Обнимашки

Обнимите ваших детей и по возможности родителей, просто так.

☐ Родители

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

Творчество

☐ Хобби

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

Деньги

☐ Действие

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

☐ Инвестиции

Подумайте куда инвестировать и чем это будет выгодно

Здоровье

☐ Тело

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

☐ Питание

Готовьте дома здоровую еду. Исключите любые продукты быстрого приготовления.

Социальная реализация

☐ Общение

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

☐ Повышение квалификации

Изучите что-то новое, касающееся вашей работы.

Духовное развитие

☐ Медитация

Ежедневно делайте медитацию.

☐ Дневник

Записывайте ваши мысли и события

☐ Осознанность

Заменяйте негативные мысли на позитивные.

Успехов вам друзья

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

как это убрать?