



Время меняться

У каждого человека наступает период, когда он говорит себе - стоп, хватит! Нужно что-то менять! Этот период наступил и у меня. Что же я сделаю, что бы изменить свою жизнь? Вот что.

ЗОЖ

- Здоровое питание
- Вода не менее 3 литров
- Физическая активность
- Медитация
- Отказ от фастфуда и мучного, сладкого, алкоголя
- Здоровый сон

Личностное развитие

- Английский язык
- Классическая литература
- Профессиональная литература
- Социальная активность

□ Цифровой минимализм

Мы – рабы своих привычек. Измени свои привычки, изменится твоя жизнь. Роберт
Кийосаки

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

как это убрать?