



Чек-лист дел на каждый день

Список каждодневных дел, которые надо превратить в привычку!

- ☐ Сделать утреннюю зарядку: - 15 отжиманий - 15 приседаний - 15 пресса - 5 подтягиваний
- ☐ Утром делать гимнастику для глаз
- ☐ Каждое утро прочитывать новости со всех каналов
- ☐ Писать Наташе один комплимент в день
- ☐ Читать по 20 страниц литературы в день из списка книг
- ☐ Уделять два часа в день работе над своим бизнесом
- ☐ Уделять 45 минут в день работе над своей методикой преподавания
- ☐ Заходить на сайты по ДЗ и выполнять 3 заказа минимум
- ☐ Проводить 30 минут на LinguaLeo
- ☐ Перед сном визуализировать идеальное будущее
Надо представлять: - своё жильё - кучу денег - своё идеальное здоровье

Выполнять каждый день и систематически, иначе эффекта не будет!

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

как это убрать?