

Чек-лист дел на каждый день

Список каждодневных дел, которые надо превратить в привычку!

1. Сделать утреннюю зарядку: - 15 отжиманий - 15 приседаний - 15 пресса - 5 подтяниваний
2. Утром делать гимнастику для глаз
3. Каждое утро прочитывать новости со всех каналов
4. Писать Наташе один комплимент в день
5. Читать по 20 страниц литературы в день из списка книг
6. Уделять два часа в день работе над своим бизнесом
7. Уделять 45 минут в день работе над своей методикой преподавания
8. Заходить на сайты по ДЗ и выполнять З заказа минимум
9. Проводить 30 минут на LinguaLeo
10. 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?