



Повышение продуктивности

Выжми максимум пользы от прожитого дня!

Подъём раньше 7:00

Большого всего мы любим вставать ради солнца в небе, утренней пробежки или раннего звонка от любимого или лучшего друга.

Выпить стакан воды

Полезная привычка по утрам

Послушать позитивную музыку

Тем самым поднять своё настроение

Тренировка

Отжимание: 3 подхода по 10раз Приседание:3 подхода по 10раз Планка: 3 подхода по 1 минуте Растяжка: 1 минута + увеличение

Принять душ

Обнулиться от всего и оставаться на позитиве

Полезный завтрак

Посмотреть чтонибудь полезное во время завтрака в YouTube

Выпить лекарство

Во время завтрака

Подумать над контент планом Telegram канала

Выложить 1 книгу, рубрика совет успеха, один мотивационный видос

Чтение книги

Не менее одного часа в день

Записать инсайты в блокнот

От прочитанных книг

Вечерняя тренировка

Турники Брусья

Вечерний инсайт о прожитом дне

Сколько позитива и сколько было негатива. Кому ты сегодня поднял настроение

Познать какую либо новую полезную информацию

Ежедневное саморазвитие

NEVER GIVE UP

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

как это убрать?