



## 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?