



новая привычка

чек-лист новой привычки

- ☐ написать список привычек, которые вы хотите изменить
- ☐ выбрать 1 привычку
желательно выбрать ту привычку, которая может максимально помочь в изменении жизни
- ☐ определить, что нужно для внедрения этой привычки
например, кроссовки для бега
- ☐ выявить препятствие, которые могут возникнуть
например, дождь- помеха для пробежки
- ☐ найти решение, чтобы устранить препятствий
например, в дождливую погоду делать кардио по видео
- ☐ определить конечный результат для отслеживания прогресса
например, бег по утру все лето
- ☐ пообещать кому-то важному внедрить эту привычку
- ☐ НАЧАТЬ!