новая привычка

чек-лист новой привычки

- [ ] **1.** написать список привычек, которые вы хотите изменить
- [ ] **2.** выбрать 1 привычку
  желательно выбрать ту привычку, которая может максимально помочь в изменении жизни
- [ ] **3.** определить, что нужно для внедрения этой привычки
  например, кроссовки для бега
- [ ] **4.** выявить препятствие, которые могут возникнуть
  например, дождь- помеха для пробежки
- [ ] **5.** найти решение, чтобы устранить препятствий
  например, в дождливую погоду делать кардио по видио
- [ ] **6.** определить конечный результат для отслеживания прогресса
  например, бег по утром все лето
- [ ] **7.** пообещать кому-то важному внедрить эту привычку
- [ ] **8.** НАЧАТЬ!

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

как это убрать?