



Бизнес привычки

При ежедневном применении поможет быстрее и эффективнее достигать поставленных целей. Автор Лиснянская Татьяна - Эксперт SMM, наставник, тренер

- Подъем на час раньше, чем в обычной жизни
Утренние ритуалы увеличивают эффективность. Магия утра
- стакан воды перед началом дня
Запускает наш организм и насыщает
- Медитация
Настрой и концентрация. Начните с 5ти минутной медитации
- Утренняя зарядка (вакуум, йога, танцы).
Любая активность, которая поможет взбодриться с утра
- Цели по Б.Трейси
Ежедневное напоминание себе о целях концентрируют энергию на достижение таковых
- Чтение полезной литературы, историй успеха
Важно сонастраиваться с успешными людьми и получать свою частичку энергии
- Использовать тайминг
Ограничение времени на выполнение одного дела заметно увеличит эффективность всего рабочего дня
- Вести дневник благодарности
Не уставайте благодарить. Находите даже самую мелочь
- Выполнять ежедневные действия, которые принесут вам результат
Например: Рассылка коммерческого предложения, встречи с деловыми партнерами,

ведение страниц в соцсетях, приглашение на консультации и т.д.

Общение с людьми "на одной волне"

Три контакта в неделю для поддержания себя в тонусе. Форумы, конференции, мастермайнды и т.д.

Дневник эмоций

Поможет отследить провалы и проанализировать, как их можно минимизировать

10000 шагов

Крайне полезная привычка, поддерживающая тело в тонусе

Учет доходов и расходов

Чтобы быть успешным, необходимо контролировать финансы

1 раз в неделю устраивать себе полноценный выходной

Накопленная усталость и отсутствие выходных могут откатить вас так, что для восстановления потребуется не один месяц

Выполняйте эти полезные действия регулярно и успех скоро придет к вам!

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

как это убрать?