



Бизнес привычки

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

- 1. Подъем на час раньше, чем в обычной жизни**
Утренние ритуалы увеличивают эффективность. Магия утра
- 2. стакан воды перед началом дня**
Запускает наш организм и насыщает
- 3. Медитация**
Настрой и концентрация. Начните с 5ти минутной медитации
- 4. Утренняя зарядка (вакуум, йога, танцы).**
Любая активность, которая поможет взбодриться с утра
- 5. Цели по Б.Трейси**
Ежедневное напоминание себе о целях концентрируют энергию на достижение таковых
- 6. Чтение полезной литературы, историй успеха**
Важно сонастраиваться с успешными людьми и получать свою частичку энергии
- 7. Использовать тайминг**
Ограничение времени на выполнение одного дела заметно увеличит эффективность всего рабочего дня
- 8. Вести дневник благодарности**
Не уставайте благодарить. Находите даже самую мелочь
- 9. 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.

10. Общение с людьми "на одной волне"

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

11. Дневник эмоций

Поможет отследить провалы и проанализировать, как их можно минимизировать

12. 10000 шагов

Крайне полезная привычка, поддерживающая тело в тонусе

13. Учет доходов и расходов

Чтобы быть успешным, необходимо контролировать финансы

14. 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?