



## Чек-лист трансформации

Для формирования привычки необходим 21 день, для закрепления и трансформации сформированной привычки в постоянную необходимо от полутора до 2 лет. Чек-лист призван помочь в формировании полезных привычек на каждый день.

### Уход за собой (в том числе с привлечением специалистов)

Маски увлажняющие/питающие

Массаж лица/тела

Увлажнение/питание кожи

Фейсфитнес

*Упражнения для мышц лица*

Уход за волосами

*Окраска, стрижка, маска, укладка*

Поддержание здоровья и иммунитета

*Прием витаминов, настои трав, фрукты, правильное питание, БАД. Профилактические осмотры (в т.ч. у специалистов)*

### Спорт

Йога

*15-20мин*

Стречинг

*Растяжка. Увеличение гибкости и пластичности*

Упражнения на пресс

*Не меньше 7, только тогда пункт считается выполненным*

Приседания и упражнения на нижнюю часть тела

*Не меньше 7-10 упр. Только тогда считается выполненным*

Бег (ходьба не менее 10км)

Силовые тренировки

*Тренажерный зал, либо с приспособлениями дома (гантели, стреч-ленты, утяжелители)*

## **Наедине с собой**

Медитация

*5-20мин*

Осознание своих процессов, самопонимание, самоощущение

*Отчет своих эмоций, чувств, телесных ощущений*

Творчество

*занятие вокалом, живописью, прикладное творчество*

## **Прокачка профессиональных скилов**

Углубление знаний по профессии

Вебинары, семинары, обучение

Приобретение новых навыков/ умений

Изучение иностранных языков

*Можно скорректировать название пункта конкретным названием языка. Заниматься не*

менее 15 минут в день

## Чтение

**Познавательный контент**

*Не менее 10 листов печатного текста формата А5. Интернет-ресурсы и электронные источники - не менее 20000 знаков*

**Развлекательный контент**

*Короткие рассказы, скроллинг ленты Instagram, видео-ролики, клипы*

## Время с семьей/ детьми

**Игры с детьми**

*Подвижные, интеллектуальные, развивающие, развлекательные*

**Беседы с членами семьи, с детьми**

*Темы любые: от того как прошел день и до обсуждения новостей, кинофильмов, хобби*

**Проявление заботы и нежности**

*Объятия, дурачества, чтение книги, заваривание чая/кофе и т.д. Мелкие приятные вещи*

## Участие в делах близких, друзей, знакомых

**Помощь в каком-либо деле**

**Совершение работы на благо другого/их**

*Все, что связано с минимальной выгодой для себя*

**Проявление участия в начинаниях**

**Разговор, общение, встреча**

*Может быть выполнено что-то одно, может все*

Посыл энергии, любви, благодарности

*Благодарность можно выражать словесно и просто так*

## **Учет выполнения плана предыдущего дня и составление нового на следующий день**

План выполнен на 100%

План выполнен на 80%

План выполнен на 50%

План выполнен на 30%

*Очень плохой результат, но тоже результат))*

План на следующий день составлен

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

как это убрать?