Саморазвитие

Чек-лист для саморазвития. Как научиться развивать себя самому

- [ ] 1. Начать вставать не позже 6:30
- [ ] 2.После пробуждения уделять время себе (Медитации, пробежка, вкусный и полезный завтрак)
- [ ] 3.Читать книги по психологии и саморазвитию
- [ ] 4.Учить английский язык
- [ ] 5.Заниматься спортом 4-5 раз в неделю
- [ ] 6.Начать ходить на растяжку и пилатес
- [ ] 7.Выучить новый язык (испанский, французский)
- [ ] 8.Очисть свое сознание от "мусора"
- [ ] 9.Посветить время учебе в какой -либо сфере деятельности
- [ ] 10. Читать книги выдающихся писателей
- [ ] 11.Смотреть больше образовательного контента

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

как это убрать?