



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