



## Саморазвитие во времена каникул

Правильное планирование способно изменить жизнь к лучшему. Для этой цели в психологии разработано немало методик и средств. Чек листы и трекары как раз те средства, которые помогут вам достичь своей цели.

- Начни правильно питаться
- Пройди онлайн-курсы
- Начни медитировать по утрам
- Проводи больше времени на свежем воздухе
- Посмотри не менее 3 документальных фильмов
- В конце дня подводи краткие итоги и делай выводы
- Не сиди в социальных сетях более 5 часов в день
- Составляй план на день
- Чтение не меньше 15 минут в день
- Перестань общаться с токсичными людьми в твоей жизни