



Я СТАНОВЛЮСЬ ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 3 СПОРТ-ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ
- НИКАКОГО ФАСТФУДА И СЛАДКОГО
- 30 МИНУТ ЧТЕНИЯ В ДЕНЬ
- ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- РАДОСТЬ КАЖДУЮ ПЯТНИЦУ
читмилл, мелкие покупки, запрещенка
- ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ
3 раза в неделю учим стихотворение/английские слова/читаем словарь
- ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
фото, возможность стильно выглядеть, уход
- ОБЩЕНИЕ
- МЕДИТАЦИЯ
1 раз в неделю, визуализация на успехе, покой
- НОВОЕ МЕСТО / ОТКРЫТИЕ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ
- РАЗВИВАТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ