



саморазвитие

действия

- постоянный режим
- книги
- фильмы
- музыка
- спорт
- просто прогулки на свежем воздухе
- отдых
- правильное питание
- контрастный душ
- распорядок дня
- хорошая компания

если выполнять хотя бы несколько пунктов, то ваша жизнь уже начнёт меняться в лучшую сторону

как это убрать?