саморазвитие

1. действия

- [ ] **1.1** постоянный режим
- [ ] **1.2** книги
- [ ] **1.3** фильмы
- [ ] **1.4** музыка
- [ ] **1.5** спорт
- [ ] **1.6** просто прогулки на свежем воздухе
- [ ] **1.7** отдых
- [ ] **1.8** правильное питание
- [ ] **1.9** контрастный душ
- [ ] **1.10** распорядок дня
- [ ] **1.11** хорошая компания

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

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

как это убрать?