



## С чего начать саморазвитие

Хочешь изменить свою жизнь, но не знаешь с чего начать? В интернете много информации, и невозможно остановиться на чем-то одном. Этот чек - лист поможет тебе собраться и сделать первый шаг в новую жизнь.

### Чистка пространства

*Удалите из своей жизни весь хлам: Старую одежду, сломанные вещи, посуду и технику, контакты людей, с которыми не общаетесь, почистите почту от старых писем*

### Выписываем проблемы

*Напиши список проблем, которые тяготят тебя и не дают двигаться вперед. Начни решать с самых простых: Отнести ботинки в ремонт, например*

### Напиши 10 самых заветных желаний

*Желания и мечты дают нам много энергии. Желания могут быть любыми, даже самыми невероятными*

### Долги и кредиты

*Выпиши все задолженности. Самые мелкие начни отдавать сразу же, за ними, начнут высвобождаться и появляться деньги на отдачу больших долгов*

### Выбор направления развития

*В спокойной обстановке выпиши направления, которые тебе нравились в детстве, юношестве. Это могут быть любые увлечения. Именно в детстве мы знаем свое истинное предназначение, чувствуем его.*

### Поиск обучения и литературы

*Найдите курсы по направлениям, которые вас привлекают, а также подберите литературу*

### Прокачка подсознания

*В нашем подсознании содержится масса информации, и если научиться понимать его и пользоваться им, то вы получите ключ от всех дверей. Для этого нужна обучающая литература и пара тренингов по очистке и прокачке подсознания*

### Восстановление энергии

*Чтобы полноценно развиваться нам необходим запас энергии. Для этого можно использовать любые энергетические практики. Даосские практики, кундалини йога, гвозди, медитации, Нейрографика. Выбери, что тебе по душе*

### Измени свое питание

*Удали из рациона: глютен, сахар, алкоголь, кофе. Добавь больше фруктов, овощей и пей много воды, хотя бы литр в день*

### Добавь физические нагрузки (если их нет)

*Спорт, прогулки, йога, танцы минимум 1 час в день. Подойдет любое движение. Если ходишь, то минимум 10 000 шагов в день*

### Узнай больше о себе

*Нумерология, дизайн человека, матрица души тебе в помощь, выбери то, что откликается*

### Очисти себя от страхов и установок

*Использовать можно, например: Нейрографика Гипноз Медитации с Тета Хилингом*

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

как это убрать?