



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?