



ЭНЕРГОАУДИТ

- Сплю не менее 7-8 часов каждый день
- Не откладываю поход к доктору. Запланировал полный чек ап
- Полноценное питание. Не менее 3 раз в день
- Пью не менее 1,5 литра воды. Стараюсь пить больше
- Спорт:
 - не менее 3х тренировок в неделю
 - делаю зарядку по утрам
- Отношения: все хорошо, чувствуете поддержку и понимание
- Планирую следующий день и выписываю задачи, которые стоит решить в течении дня
- Отдых:
 - регулярные выходные (минимум 1 раз в неделю)
 - отпуск (не менее 1 раза в год.)
 - разделяю отдых и работу.
- Мои условия подходят для эффективной работы
- Есть список незавершенных дел.

- Есть вдохновляющие цели и они прописаны
- Есть понятный план достижения этих целей и их декомпозиция
- Я следую этому плану
- Есть отчетность перед кем-то за выполнение плана (бадди/ трекер/ друг)

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

как это убрать?