



С чего начать саморазвитие

Хочешь изменить свою жизнь, но не знаешь с чего начать? Этот чек - лист поможет тебе собраться и сделать первый шаг в новую жизнь.

1. 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

2. Проведите анализ текущей ситуации

2.1 что мне нравится с моей жизни

2.2 что не нравится и хочется изменить

2.3 какие ресурсы у меня есть (финансы, работа, связи) ?

2.4 в каком настроении чаще всего нахожусь

2.5 в каком настроении хочу быть

3. Помечтайте

3.1 опишите свою идеальную жизнь

3.2 опишите себя в идеальной жизни

4. Сравните пункт 1 и 2 и определите

- 4.1 чего нет сейчас в вашей жизни, но есть в вашей мечте
- 4.2 какие качества присутствуют у вас в мечте

5. Желания

- 5.1 Напиши 10 самых заветных желаний

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

- 5.2 Удовольствие

Сделайте что-нибудь для себя, то что доставляет вам удовольствие и найдите способ улучшить это

- 5.3 Сформулируйте самое большое ваше желание в позитивном ключе и конкретизировать конечный результат.

Четкая формулировка конечной цели даст ресурс на ее достижение

Желаю отличного саморазвития. Нет ничего невозможного. Помните, что страх и неуверенность лишь в нашей голове. Идите вперед и не думайте об этом. **ДЕЙСТВУЙ!**