



## 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.

### 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*

### Проведите анализ текущей ситуации

что мне нравится с моей жизни

что не нравится и хочется изменить

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

в каком настроении чаще всего нахожусь

в каком настроении хочу быть

### Помечтайте

опишите свою идеальную жизнь

опишите себя в идеальной жизни

## Сравните пункт 1 и 2 и определите

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

## Желания

- Напиши 10 самых заветных желаний

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

- Удовольствие

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

- 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!**

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

как это убрать?