



## Выход из зоны комфорта

Не теряй веру в себя!

- 1.** Сказать комплимент себе утром
- 2.** Купить кофе другу
- 3.** Сделать комплимент незнакомцу/незнакомке
- 4.** Написать записку от руки близкому человеку
- 5.** Купить важную для вас книгу и оставить ее в общественном месте
- 6.** Написать старому другу
- 7.** Предложить и заняться поездкой
- 8.** Предложить волонтерство
- 9.** Сходить в новое место
- 10.** С кем-то познакомиться

Помните, пока вы живы, возможно всё!