Написать письмо будущему себе

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot

- [ ] **1.** Организуй себе уютное, тихое пространство, где тебя никто не отвлечёт. Отключи телефон.
- [ ] **2.** Возьми личный дневник или просто листок и ручку.
- [ ] **3.** Минутку подыши и отключи мысленный поток.
- [ ] **4.** Подумай, в какой год ты хочешь написать письмо. Через 5, 10, а может 20 лет? А может это письмо будет для потомков?
  Прочитай статью, если хочешь глубже изучить тему https://4brain.ru/blog/pismo-v-buduschee-kak-ono-pomogaet-dobivatsja-celej/
- [ ] **5.** Начни письмо с краткого описания нынешней жизненной ситуации:

  Я занимаюсь... Я увлекаюсь... Я общаюсь... и т.д.
- [ ] **6.** Опиши свои мечты и планы на будущее:
  Я планирую... Я хочу... Я мечтаю...
- [ ] **7.** Представь, чем будущий ты занимается в это время:
  Чем я занимаюсь? Что я читаю? Как я люблю проводить время? Кто меня окружает? Где я живу? Какое из событий я запомню навсегда?
- [ ] **8.** Похвали себя за достижения и успехи, поддержи себя добрым словом, пожелай удачи и везения, посочувствуй,если подозреваешь,

что что-то может пойти не по плану.

9. Выбери способ, которым отправишь письмо в будущее:

- [ ] **9.1** Запечатай в конверт, напиши на нем дату вскрытия и спрячь
  Имей ввиду, что в этом случае письмо может потеряться или быть вскрыто другим человеком

- [ ] **9.2** выбери онлайн сервис по отправке писем с отсроченной датой получения, например https://future-mail.org/ru/ или https://mail.yandex.ru/

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

как это убрать?