



Чек-лист саморазвитие

Саморазвиваться – значит, постоянно работать над собой, самосовершенствоваться и вырабатывать личные качества. В процессе саморазвития человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает все новые и новые знания для их достижения. Этот процесс является основным для достижения жизненного успеха. Следуя этому чек-листу, ты сможешь саморазвиваться.

- 1. Читай каждый день
- 2. Попробуй провести день без гаджетов.
- 3. Сформулируй главную цель в жизни.
- 4. Измени режим, ложись в 23:00, вставай в 07:00
- 5. Открой что то новое для себя
- 6. Займись спортом
- 7. Проведи день на природе.

Все будет хорошо!