



ЧЕК ЛИСТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Подготовка к работе

Отключите телефон, создайте спокойную, уютную обстановку, попросите домашних не беспокоить вас в течении 30 минут.

Настройтесь

Закройте глаза, сделайте вдох-выдох, прислушайтесь к своему внутреннему "я".

Время

Включите таймер на 15 мин.

Выполнение

Начинайте писать не рассуждая и не критикуя себя все, что приходит в голову.

Как писать

Желания записывайте в настоящем времени, как будто это уже произошло.

Завершение

По окончании времени перечитайте то, что вы написали.

Результат

У вас есть еще две минут на то, чтобы дополнить список. Стремитесь к числу 100!