



Месяц саморазвития

Прививаем себе полезные привычки

- Учить 15 новых иностранных слов в день
- 10 000 шагов в день
- Пить не меньше 8 стаканов воды в день
- Вставать сразу, без перевода будильника
- Контрастный душ
- Ходить пешком по лестницам
- Стакан воды утром на тощак
- Планка
- Упражнение стульчик
- Заменить сладкое на фрукты
- Читать не меньше 100 страниц в день
- Писать план на следующий день
- Гулять перед сном

- Бегать хотя 10 минут в день
- Начать вести дневник благодарности
- Устраивать хотя бы раз в неделю вечер кино
- Хотя 20 минут в день посещать себе и своим мыслям
- Раз в неделю устраивать разгрузочный день
- Час до сна без телефона
- Провести день без гаджетов
- Проводить генеральную уборку раз в неделю
- Написать письмо от руки
- Подводить итоги дня и недели
- После прочтения книги написать о ней отзыв
- В течении недели изучать что-то новое

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

как это убрать?