



## Саморазвитие

Саморазвитие - это комплексные действия человека, направленные на развитие сильных сторон характера, получение новых знаний, искоренение недостатков, повышение уверенности и самооценки

### Занимайся спорт

*Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.*

### улучшай психическое состояние

*Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.*

### Читай

*Чтение расширяет кругозор, развивает воображение, регулярно читающий человек не только грамотен, но и обладает хорошо развитыми речевыми навыками, позволяющими ему чётко, красиво и доступно излагать свои мысли*

### визуализируй

*визуализация - техника, активно используемая в современной психологии. У неё много сторонников, но в то же время есть и скептики, воспринимающие её как какое-то сомнительное эзотерическое учение*

### Умей распоряжаться своими финансами

*Финансовая грамотность — это способность планировать бюджет, контролировать доходы и расходы, создавать и приумножать накопления, а также правильно выбирать*

*кредитные и страховые продукты.*

## Контролируй эмоции

*Управление произвольными эмоциями в первую очередь с целью их сдерживания, одна из важных составляющих владения человеком собой и своими эмоциями*

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

как это убрать?