**1-2 года**

* СЕМЬЯ

-больше не ругаемся

-поддерживаем друг-друга

-здорово соревнуемся друг с другом в развитии

-поздравляем всех родственников с ДР, контачим по возможности

* ЛИЧНОЕ/ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ

-уверен в направлении развития жизни

-отслеживаю и не нарушаю режим

-уверенно овладел медитацией, релаксом

-отслеживаю свое поведение и поступки

-вышел из зоны комфорта

-избавился от раздражительности

* ЗДОРОВЬЕ/ФИЗРАЗВИТИЕ

-регулярно занимаюсь физкультурой 2-5 раз в неделю

-регулярно занимаюсь медитацией(5-7 дней в неделю)

-занимаюсь лайтовым закаливанием

-здорово питаюсь

* БЛАГОСОСТОЯНИЕ

-вышел на заработок 50, затем 70 тысяч рублей

-вышел на работу верстальшиком до лета 2016

-накопили на жилье не менее 200тр

-начал заниматься благотворительностью

* ПРОФРАЗВИТИЕ

-от 20 ч/нед затем от 10 ч/нед профразвития в неделю

-уверенно владею версткой, осваиваю фронтенд, эл-ты бэкенда

-владею основным прикладным ПО, постоянно пробую новое

-прокачал английский до уровня intermediate

-на хорошем счету у коллег и начальства

-пробую почву во фрилансе на проектах

* ДРУЗЬЯ/ЗНАКОМЫЕ

-заимел 5 новых теплых знакомств

-методично поддерживаю нужные контакты

-стараюсь давать больше чем беру

* БЫТ

-ощущение чистоты и порядка в доме

-рутина минимализирована и прописана в графиках

-не испытываю стыда за одежду(новые, нравящиеся мне вещи)

* ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

-читаю при первом появлении скуки

-пробил английский до intermediate

-не смотрю ТВ, новости, соцсети по времени

* ХОББИ

-раз в две недели экшн по месту/действию

-слетал в загранку

* ОТДЫХ

-отслеживаю время и качество отдыха

-освоил техники качественного отдыха

-заблаговременно планирую выходные и отпуска