Начало 10 октября 2015.

Сейчас четвертый сезон, 15 июля 2016, окончание 1 октября 2016.

Планы 1-2 года: первая контрольная точка 1 января 2016

вторая контрольная точка 1 января 2017

Планы 3-5 лет: первая контрольная точка 1 января 2018

вторая контрольная точка 1 января 2020

До **1.10.2016**

**Профразвитие:**

20-30 часов(40-60 сетов) в неделю.

Проекты первоочередные:

* Пройти курсы по JS на html-academy.
* Доразбираться с подключением wordpress. Постараться успеть подключить магазин.

Дальнейшие проекты:

* Устроиться на работу до 1 ноября
* Пройти успешно испытательный срок

**Здоровье, психика и физика**:

* Выпивать 3 стакана воды в день
* 2-4 раза в день есть овощи или фрукты
* Не испытывать чувство голода
* Вечерний сон 1ч, ночной 6.5 часов
* Приучать себя к напряжению-расслаблению:
  + практиковать помидоры,
  + устраивать несколько сетов релакса в день,
  + отслеживать неоправданные разгоны и их волевое торможение,
  + По возможности медитативный релакс перед сном

**Английский**: в связи с большой загруженностью по профразвитию, пока изучать английский в профразвитии - статьи, термины.

**Хобби, отдых:**

* Слетать в загранку. Приурочить к окончанию курсов по JS.