


Чек-лист

Блок поведение



Поспите не менее 7 часов в сутки в течении трех дней



По дороге домой или в свободное время включайте плейлист с любимыми треками 



Попробуйте в течение недели начинать свой день без смартфона



Запишите 15 лучших моментов, когда Вы наиболее эффективно решали рабочие задачи



Напишите 7 ресурсных занятий, значимых для вас (разговор по телефону, бег, чашка кофе и т.д.) и в течение недели выполняйте одно из них



Отпишитесь от всех групп, рассылок, каналов, чатов, которые не читаете



Один раз в неделю освободите 30 минут свободно времени в день для себя



Попробуйте каждый вечер в течение недели составлять список дел на следующий день. Не перегружайте день. Не больше 7 задач. Выделите цветом три приоритетных.



Один раз в неделю сходите на часовую прогулку без гаджетов



Прочтите книгу «К себе нежно». Можете читать по паре страниц в день

