30 дней

Я объявляю челендж саморазвития за 30 дней. В течении этих дней я буду выполнять определенные действия благодаря, которым моя жизнь станет лучше. Если я не выполняю эти условия, то челендж перезагружается и все нужно начинать сначала. Итак, что я должен делать в течении дня:

* Программирование (минимум 4 часа)
* Слепая печать
* Прокачка дикции
* Физические нагрузки (отжимание, бег, растяжка, вис на турнике)
* Мьюнинг
* Речь (улучшить словарный запас)
* НППН
* Дофаминовый детокс (ограниченное количество времени в сети)
* Учет доходов и расходов
* Чтение
* Дневник
* Освоить Notion

В конце каждого дня я должен писать здесь отчет о проделанной работе.

***День 0/30 (17.11.2023)***

Итак, сегодня подготовительный день. Я уверен, что будет очень сложно выполнять все вышеперечисленное, но я клянусь прилагать все усилия. Ведь эти действия помогут мне наконец-то стать лучше. Почему я решил начать этот челендж? Все просто. Я не доволен своим текущим положением, своей работой, своим окружением, своим образом жизни и своим мышлением. Мне уже 22 года, скоро 23, а я еще ничего не добился. Каждый день перед сном я говорю себе вот я изменю свою жизнь, но нет. Все повторятся как в дне сурка. Проснулся взял телефон. Пролежал до обеда если не нужно на учебу. Сделал видимость работы. Прибрался в комнате. И дальше лежать в телефоне или смотреть сериал. Я не готовлю себе еду. Если бы готовил я бы очень много экономил. Я не уверенный в себе человек. Трусливый балабол. Не отвечаю за свои слова. Не достигаю поставленных целей. Если бы я постарался бы, то уже давно устроился бы на работу. Переехал бы в отдельную квартиру. Купил машину. И еще много чего. Я бесцельно каждый день провожу в тик токе. Тратя на это много часов. Я как наркоман. И с этим нужно бороться.

Этот челендж будет первым шагом к моему успеху. Я должен заявить миру о себе. Я должен работать над собой, чтобы стать тем, кем я хочу стать.

Так же здесь будет мой дневник. И в конце каждого дня я буду писать, что сделал за день и как он в целом прошел.

Сегодня я проснулся где-то в 9 30 утра. Как проснулся взялся за телефон. Пролежал так час. Потом сходил в душ. Сбрил щетину, принял душ. Позавтракал. Потом снова лежал. НППАВ. Потом сделал омовение и пошел на жума намаз. Когда я стоял на остановке я мог давно уехать, но почему-то стеснялся. Сел в маршрутку и поехал в Джал. Вошел в мечеть. Совершил намаз. Пошел домой пешком. Прейдя, домой лег. И смотрел тик токи. Потом решил наконец-то сесть за учебу. Поучился 20 минут и лег. Снова в тик ток. Потом пошел в магазин. Купил еды на 410 сом. На эти деньги можно было купить продуктов и приготовить нормальную еду. Поел. Снова в тик ток. Ближе к вечеру должен был приехать сантехник установить стиральную машину. Но там возникла проблема. И он не смог установить ее. Я постеснялся спросить в чем дело, и он ушел. Я снова в тик ток. Потом мне попалось видео одного парня как он изменился, когда была пандемия. И это с мотивировало меня начать этот челендж. Я наконец-то осознал, что мне нужно и кем я хочу стать. Я вышел на улицу. Прогулялся. Была просто суперская погода. Теплый ветер. Появился покой на душе. Дышать стало легче. Я начал понимать, что у меня ведь все хорошо. Родители здоровы. Я тоже. У меня есть все задатки, чтобы добиться многого. Сейчас допишу текст, перекушу, поучусь часок до 12. Потом умоюсь, составлю план на завтра и немного почитаю и спать. Голова немного болит. Как бы сказала моя мама «Это все из-за телефона».

Если ты это читаешь и сбился с пути знай это нужно только тебе. Ты сам должен создавать нового себя. Через год ты скажешь мне спасибо) Удачи и соберись уже тряпка!!!