



РАЗЛОЖИТЬ ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ: СОВЕТЫ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ОТ МАРИИ ТАРАСОВОЙ

- Завести перед сном будильник и включить на телефоне режим «не беспокоить»**

Так до вас дозвонятся избранные контакты в случае ЧП, но вы не проснетесь от рекламного звонка.
- Написать две «утренние страницы»**

В качестве практики высвобождения творческого потенциала.
- Подумать, какой, пусть даже самый маленький, шаг на пути к своей глобальной цели можно сделать уже сегодня**
- Сходить на тренировку: пробежка, зал, пилатес, йога**
- Ответить на непрочитанные сообщения**

Пора снять с себя эту ношу, даже если сообщениям месяц!
- Завести привычку проверять список задач по воскресеньям**

Разбить задачи на дни с указанием временного слота, например:
10:00-12:00 — сделать презентацию
12:00-12:30 — созвониться с руководителем
Это позволит грамотно распределить время.
- Включить в задачи дела для себя**

Включите в список дел хобби, время для красоты и здоровья, чтобы не распределять на них время по остаточному принципу.
- Выделить в бюджете часть «На мечту»**

Откладывайте в копилку 10% своего ежемесячного дохода.
- Составить список новых мест, фильмов, выставок, книг и регулярно пробовать что-то новое.**
- Прогуляться пешком и найти свежий маршрут**

Это подарит яркие эмоции и создаст новые нейронные связи в голове.
- Пообщаться с близкими: спросить, как дела и рассказать свои новости**
- Начать вести дневник и отмечать в какой день вы чувствовали, что вы молодец 😊**
- Навести порядок дома, чтобы начать новую неделю в уюте**