



## Чек-лист по изменению жизни



### 1. Проведите анализ текущей ситуации:

- что мне нравится в моей жизни,
- что не нравится и хочется изменить,
- какие ресурсы у меня есть (финансы, связи и т.п.), в каком настроении чаще всего нахожусь, в каком хочу быть.

### 2. Помечтайте:

- опишите свою идеальную жизнь,
- опишите себя в идеальной жизни.

### 3. Сравните пункт 1 и 2 и определите:

- чего нет сейчас в вашей жизни, но есть в мечте,
- какие качества присутствуют у вас в мечте.

### 4. Пропишите стратегию

- какие шаги вам нужно предпринять для жизни мечты,
- какие навыки и привычки нужно приобрести

### 5. Напишите план действий

- распишите свои шаги по изменению жизни
- распишите план по навыкам и привычкам