

# ЧЕК-ЛИСТ НОВОЙ ПРИВЫЧКИ

- ❑ Написать список привычек, которые хотелось бы внедрить или изменить.
- ❑ Выбрать 1 привычку. Желательно выбрать ту привычку, которая может максимально помочь в изменении жизни.
- ❑ Определить, что нужно для внедрения этой привычки (например, кроссовки для бега).
- ❑ Выявить препятствия, которые могут возникнуть (например, дождь — помеха для пробежки).
- ❑ Найти решение или способ устранения каждого из препятствий (например, в дождливую погоду делать кардио по видео).
- ❑ Определить конечный и промежуточные результаты для отслеживания прогресса (например, бег по утрам все лето; промежуточный - бег весь июнь).
- ❑ Пообещать кому-то важному внедрить эту привычку.
- ❑ НАЧАТЬ!
- ❑ Скачать тетрадь по работе с привычками:



<https://mylifetestdrive.com/product/vnedryaem-novye-privyichki-uspeshno/>