

ХОЧЕШЬ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ, НО НЕ ЗНАЕШЬ С ЧЕГО НАЧАТЬ? СППС БГУИР ПРЕДЛАГАЕТ 4 ПРОСТЫЕ, НО МОЩНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ ПЕРЕОСМЫСЛИТЬ СЕБЯ И ПРОКАЧАТЬ СВОЮ ЛИЧНОСТЬ:

01.

1. Осознанное утро

Начинай день без телефона. Удели первые 15 минут планированию, легкой разминке или тишине. Как начнешь утро — так пройдет и день.



2. Ежедневное обучение

Читай по 10 страниц книги или изучай что-то новое по 20 минут в день. Знания — это твоя уверенность и внутренняя сила.

02.

3. Ментальная перезагрузка

Учись вовремя говорить «стоп» стрессу. Практикуй глубокое дыхание и веди дневник благодарности. Замечай хорошее вокруг.



03.

4. Забота о теле

- Регулярный сон, чистая вода и физическая активность. Твой мозг работает на максимум только тогда, когда тело полно энергии.

04.

