

# Твое время

# самый ценный ресурс

Вспомни для чего ты живёшь

Своевременно пополняй альбом **мечты**

Контролируй **энергию** зарядись освежись

не сиди на одном месте

сделай перерыв

Составь сегодня **продуктивный план** на день

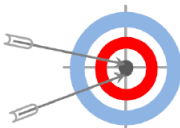
Держи в потоке только самое **срочное и важное** для тебя

создай своё **дерево жизни**

Определи **самое ценное** для себя

найди **сильный смысл**

Не вступай в конфликт - **уйди с линии атаки**



Цели по **SMART**

Подари свои **эмоции** бумаге

Что сегодня на контроле?

Поручи всё, что можешь

Загляни в будущее **#будущее** Есть проблема, преврати её в **возможности** Сделай обзор смыслов

Ты уже сделал шаг к цели дня?

вспомни, что прибавило энергии за последний час

Выполни одну полезную технику **прямо сейчас**

Сломай стереотип

Сделай привычное дело **по-новому**

Кто съел твоё время сегодня?

Посвяти себе «затоки пилу»

Что ты сделал для приближения свой мечты?

Придумай **новую идею** или гипотезу для своего **продукта**

Испытай **эмоции позитивные**

Прочти статью про **новые технологии** в своей сфере

Не пропускай тренировку

Обработай **входящие - inbox**

Удели время близким

Пройди сегодня **10 000 шагов**

Найди книгу на следующий месяц

Прогуляйся перед сном

Что поместишь в своё **портфолио** в конце этого месяца?

Напиши **отчёт по целям дня и инсайт**

Посмейся от души

Проверь как растёт **стоимость твоего часа**

«Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.»

Любишь то, что сейчас **делаешь?**

**ЖИВИ** со вкусом



Альберт Эйнштейн

smolentsev.ru

Поел - перевари