

# Как всё успеть и не

**АХ**   **ТЬ**

**ВАЛЕНТИНА УРЖУМОВА**

Руководитель отдела аналитики и проектирования



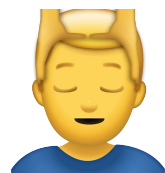
## Научиться пофигизму и отключать мозг



Высыпаться



Режим дня



Отдыхать



Избавиться от «я должна»



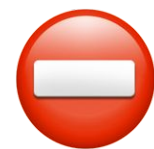
## Уважать себя и свое время



Удалить почту с телефона



Порядок в мессенджерах



Говорить «нет»



Не делать то, от чего не прет





## Дела в порядке



Система



Напоминания



Аудиозаписи



Планирование дня и недели





## В здоровом теле здоровый дух



Прогулки



Увлечения



Тренировки



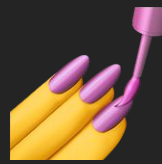
Питание



## Найти в себе индикаторы депрессии



Ничего не хочется



Не следишь за собой



Не помнишь себя в зеркале



Раздражение



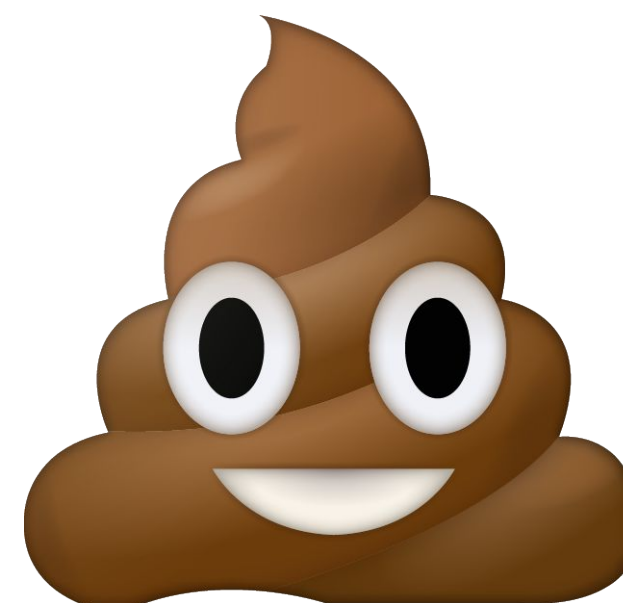
DISCOLOR3D



# Было-стало



**Унылое гавно**



**Весёлое гавно**



## Посмотреть / почитать

- Дейл Карнеги - Как перестать беспокоиться и начать жить
- Дейл Карнеги - Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей
- Максим Дорофеев - Джедайские техники
- Вадим Зеланд - Трансерфинг реальности
- Сергей Котырев - видео с 404fest 2018
- Илья Якямсев - видео с Frontdays 2018





# Валентина Уржумова

uvn@dominion.ru

+7 927 688-24-10

FB: valentina.urzhumova