





## Тайм менеджмент

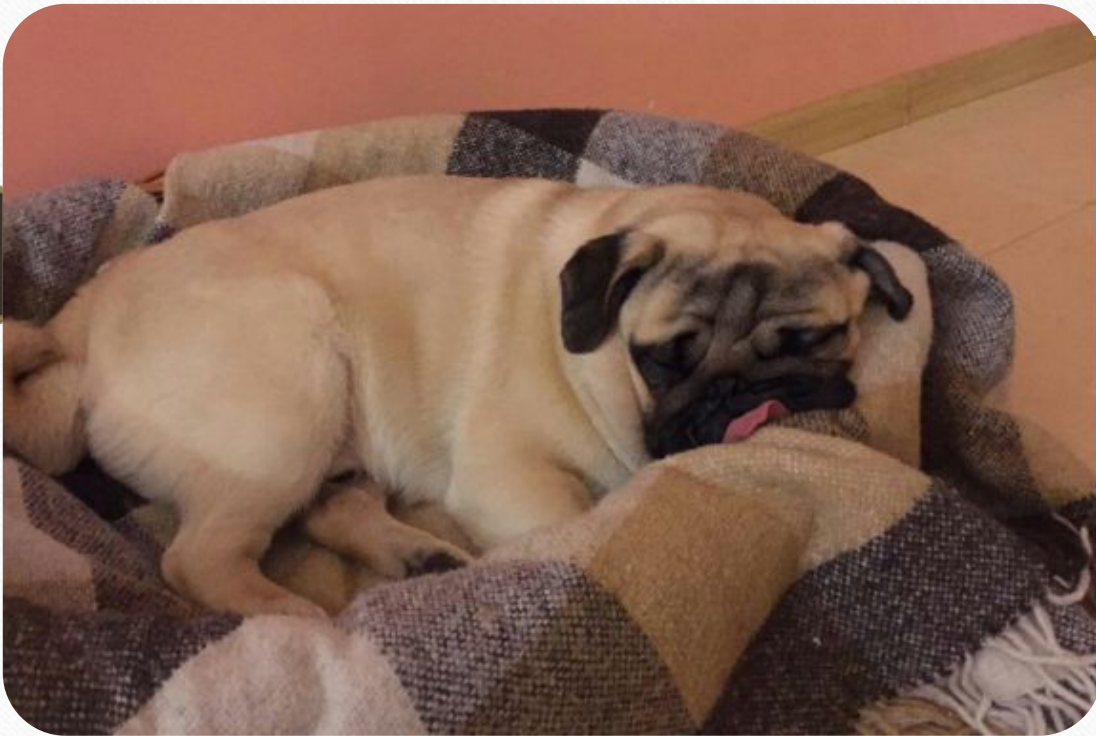
Правильное построение целей. Самый быстрый путь не по прямой, а по кривой, если знаешь куда идти.





## Цели

Залог успеха-продуктивное начало дня. Как писал Данте:"Ад для тех, кто бездействует".





Борьба с прокрастинацией

Как преодолеть соблазны лайков и подписок в социальных сетях?



# Отдых

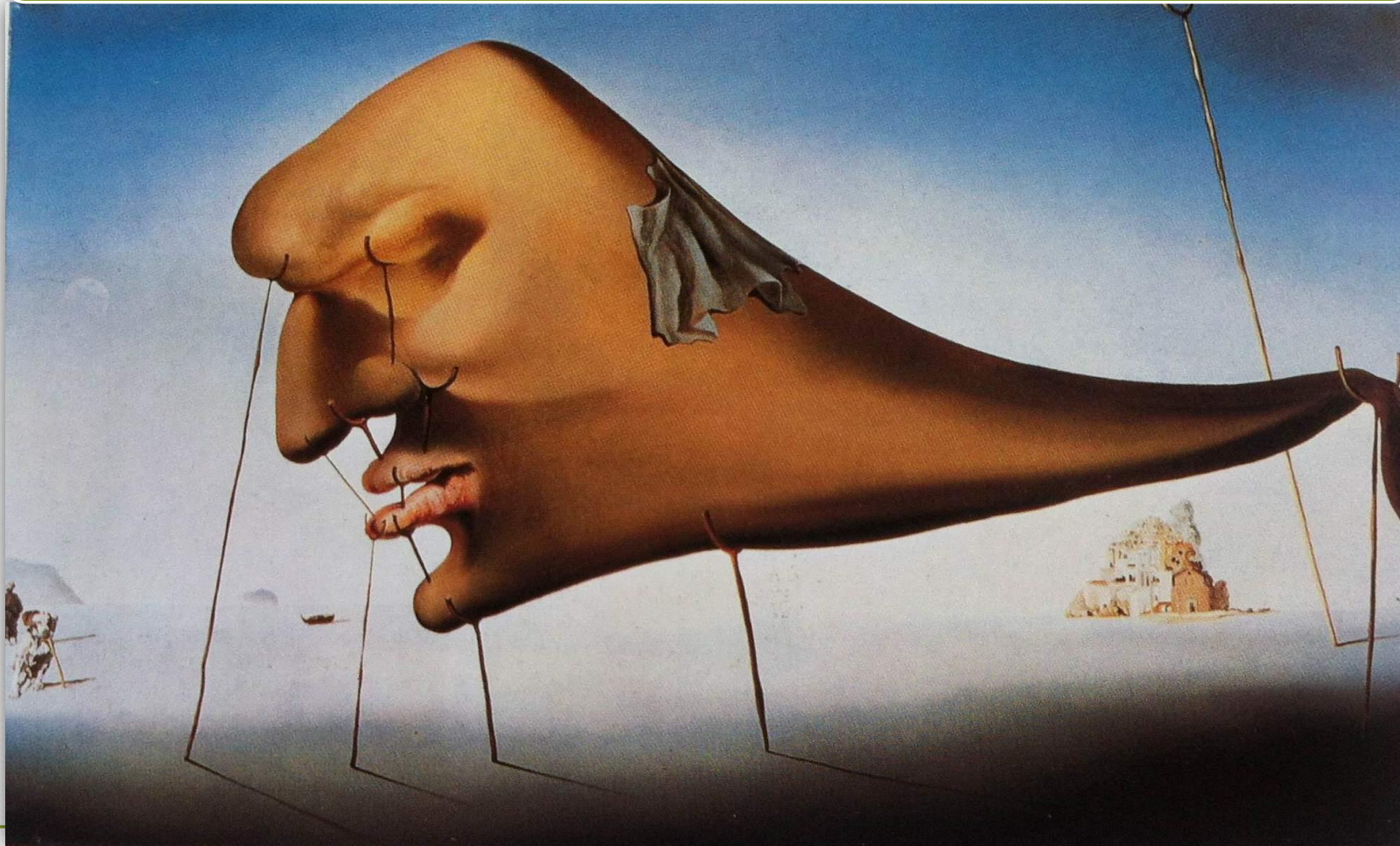
Моя последняя молекула Серотонина пытается помочь мне продержаться до конца дня





# Сон

Здоровый сон = крепкий иммунитет





Привычки. Формируем новые дорожки. Нейронные дорожки.

Результат формируют не действия, а привычки. Аристотель





# Правильное питание

## Быстрые углеводы или вся правда о диетической Соса-Сола





# Эмоциональная гигиена

Будьте продуктивными мечтателями и авантюристами





# Эмоциональная гигиена

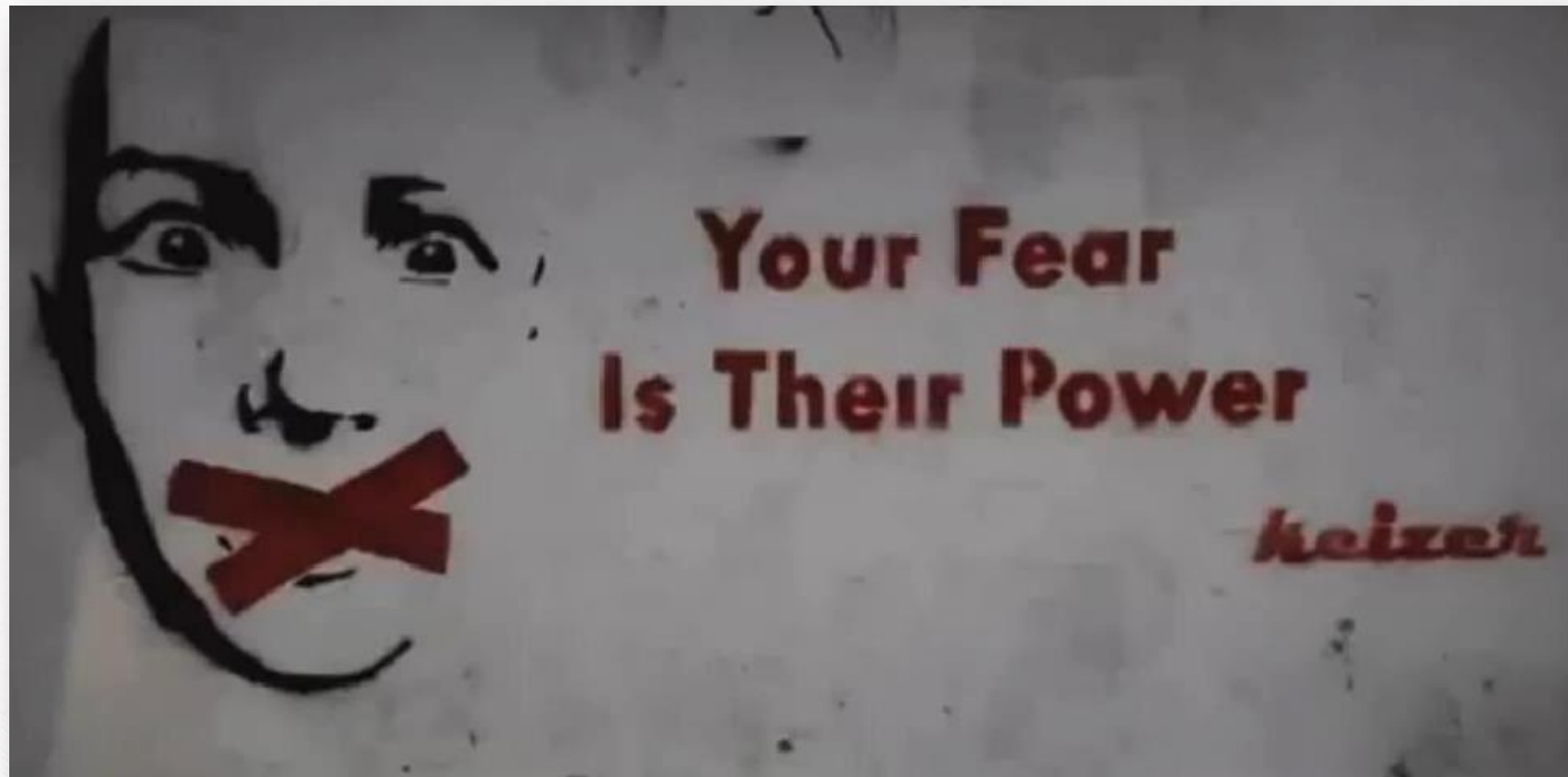
Живите вне телефонного кокона





# Эмоциональная гигиена

Разберите свои страхи





# Эмоциональная гигиена

Избавьтесь от токсичного окружения







Спасибо за  
внимание!  
ВНИМАНИЕ!  
СЛУШАЮЩИЕ