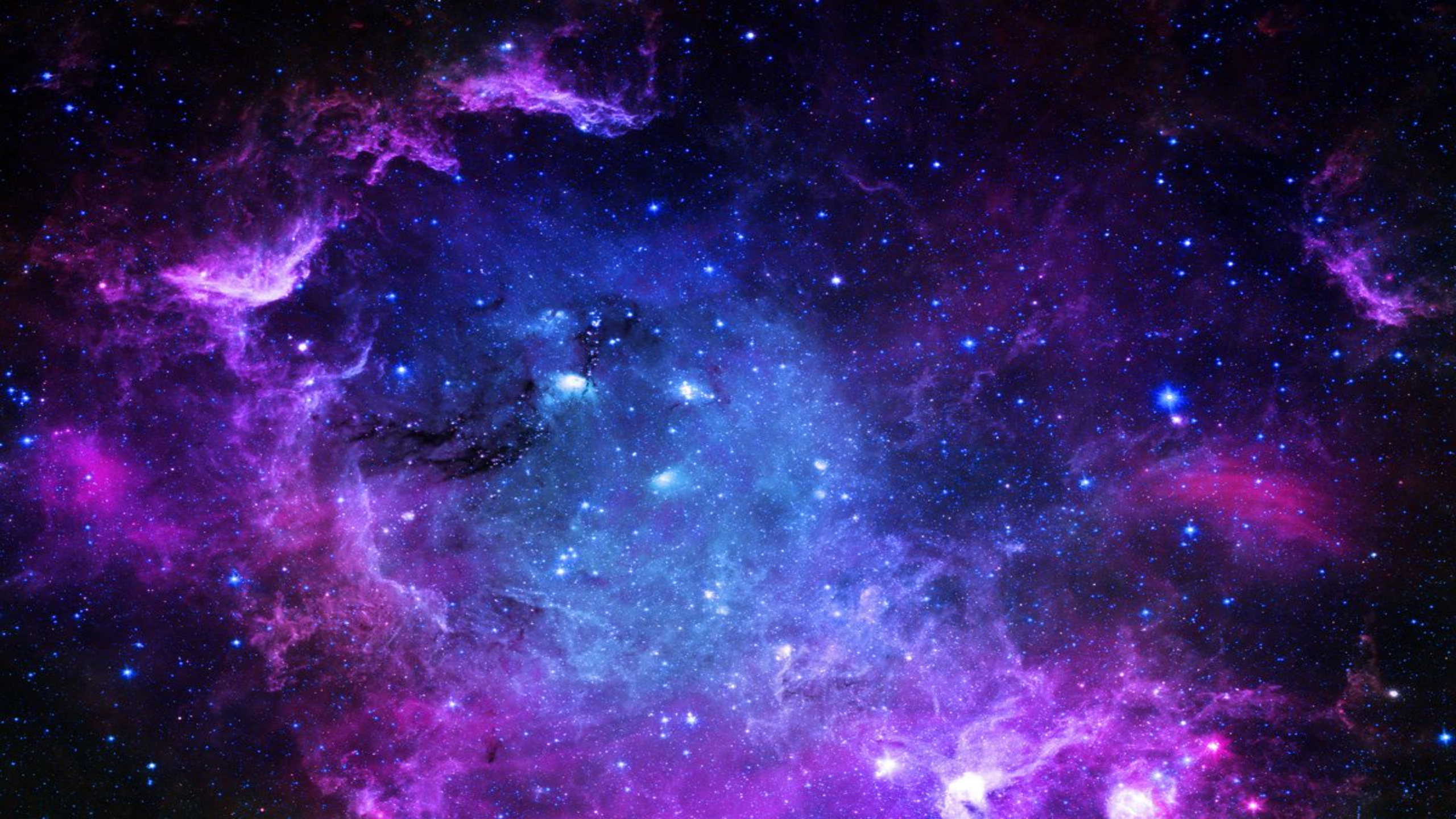
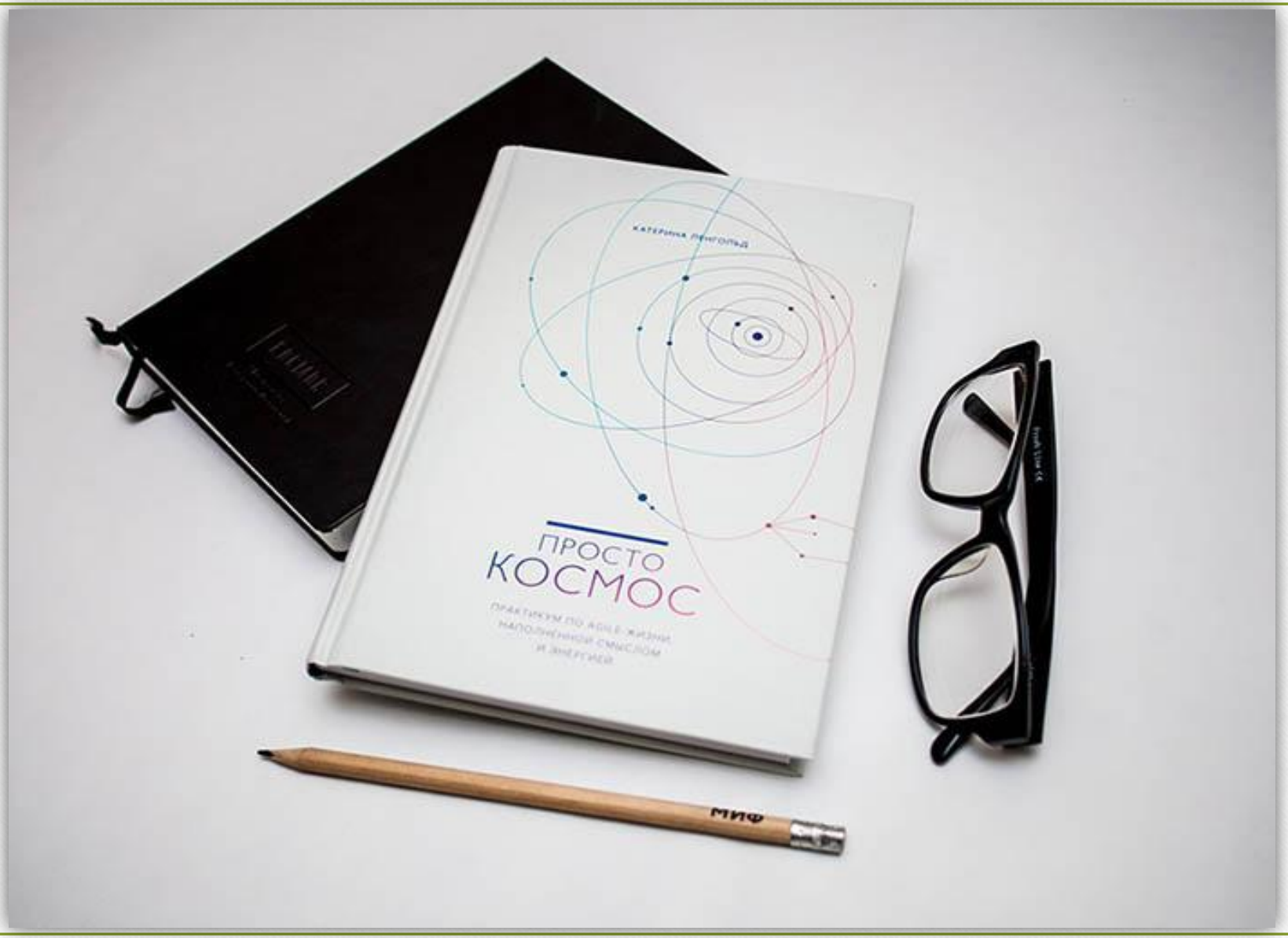


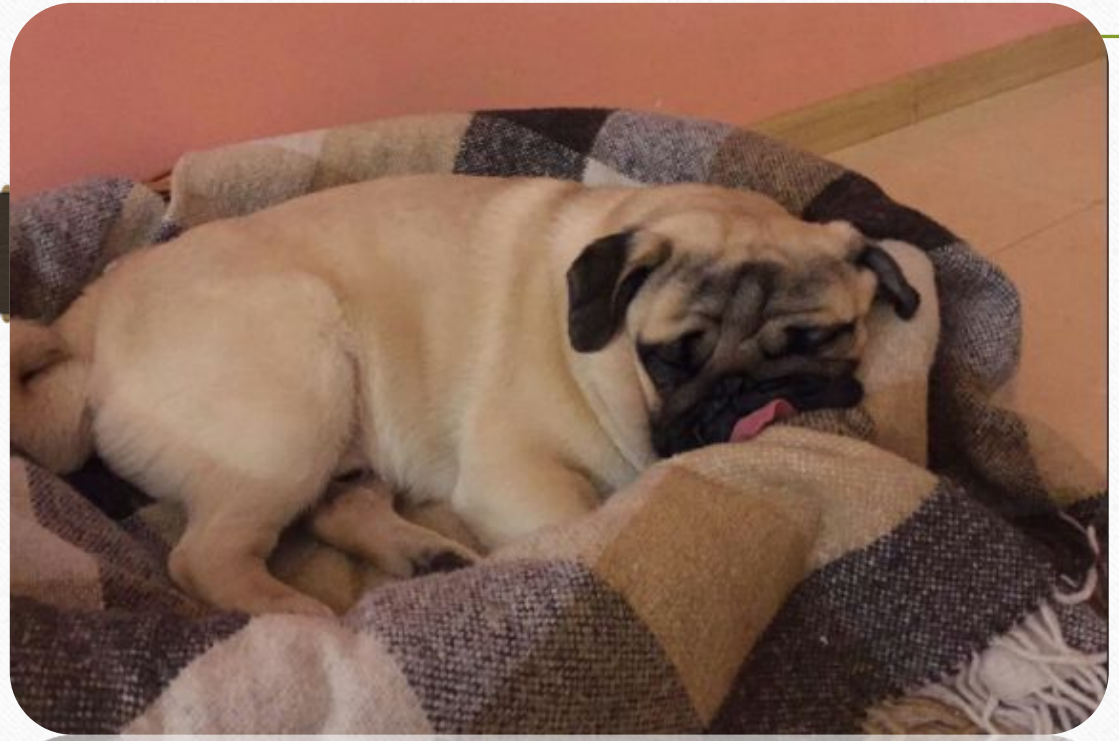

ПРОСТО
КОСМОС
МИФ

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

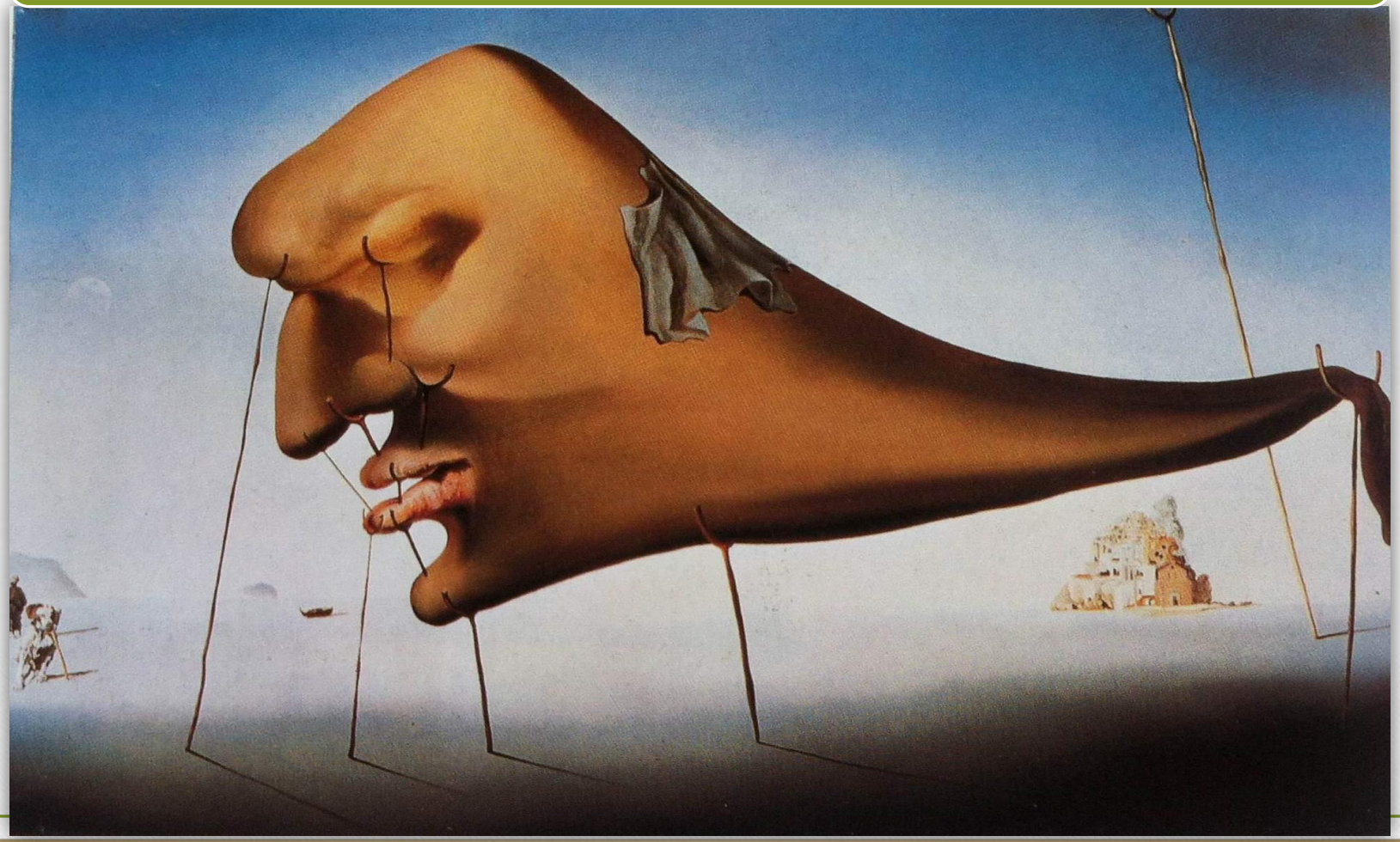
Как преодолеть соблазны лайков и подписок в социальных сетях?

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 Coca-Cola

Эмоциональная гигиена

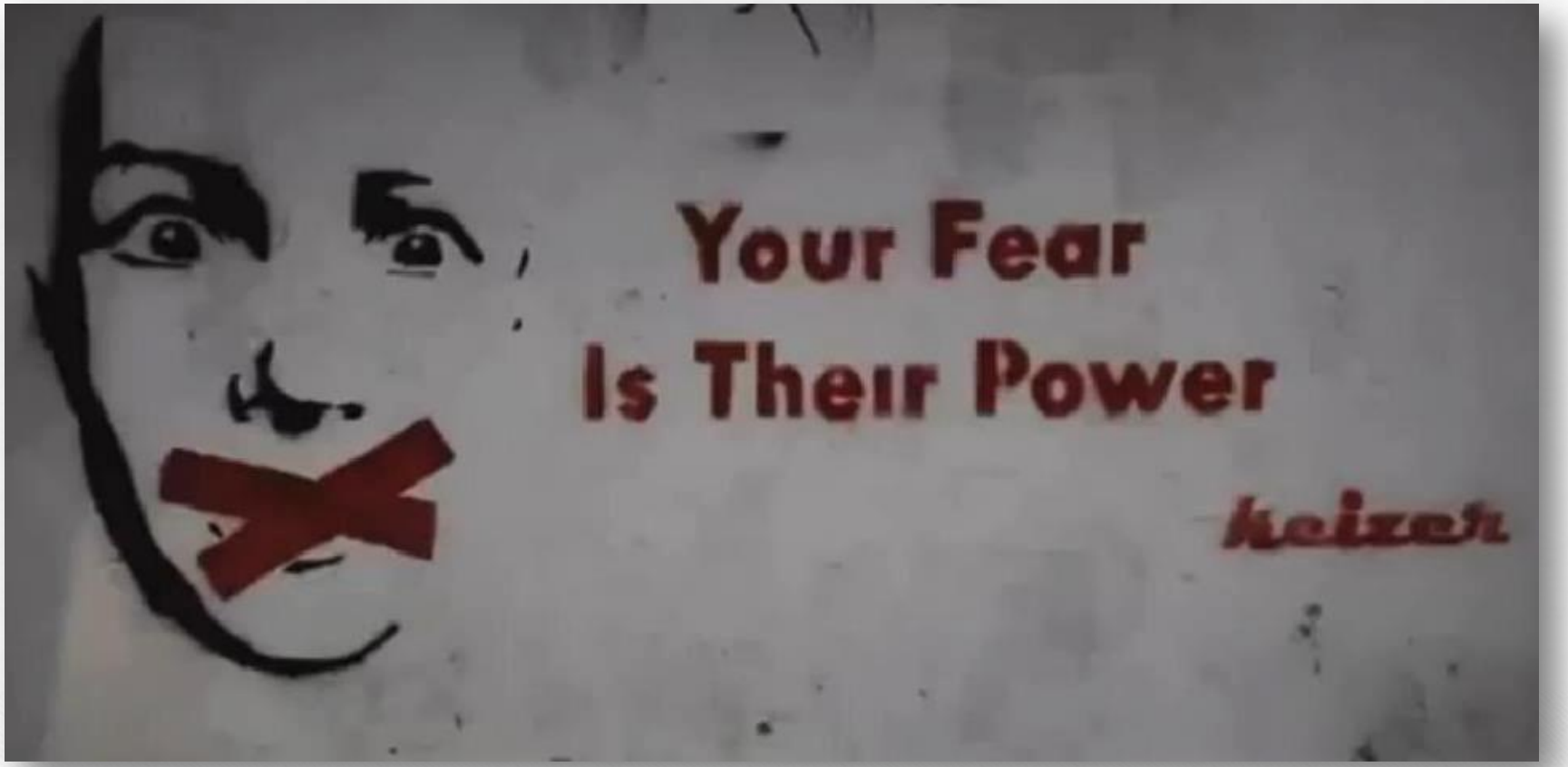
Будьте продуктивными мечтателями и авантюристами

Эмоциональная гигиена

Живите вне телефонного кокона

Эмоциональная гигиена

Разберите свои страхи



Эмоциональная гигиена

Избавьтесь от токсичного окружения

Спасибо за внимание!

внимание!
Спасибо за