



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?



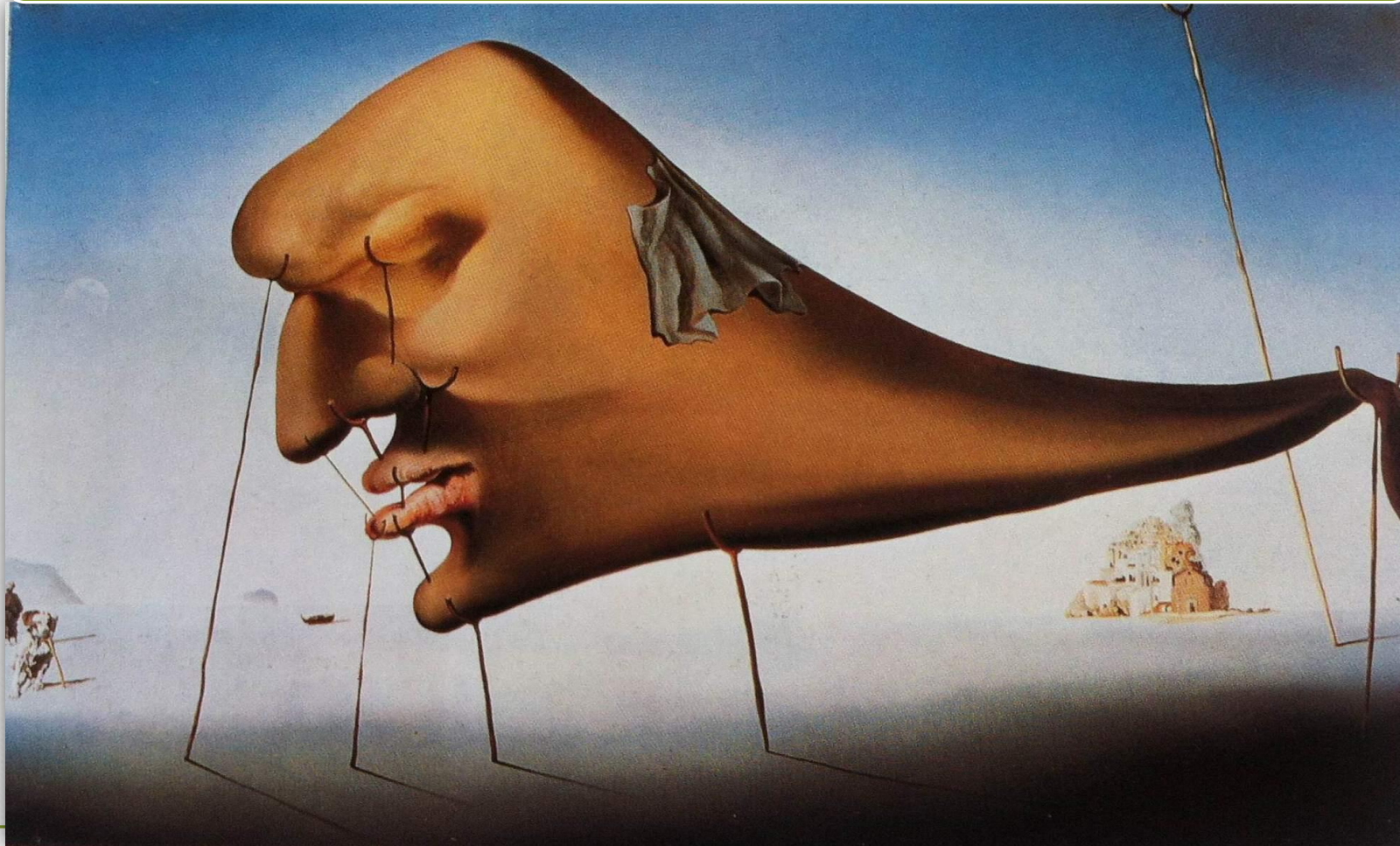
Отдых

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



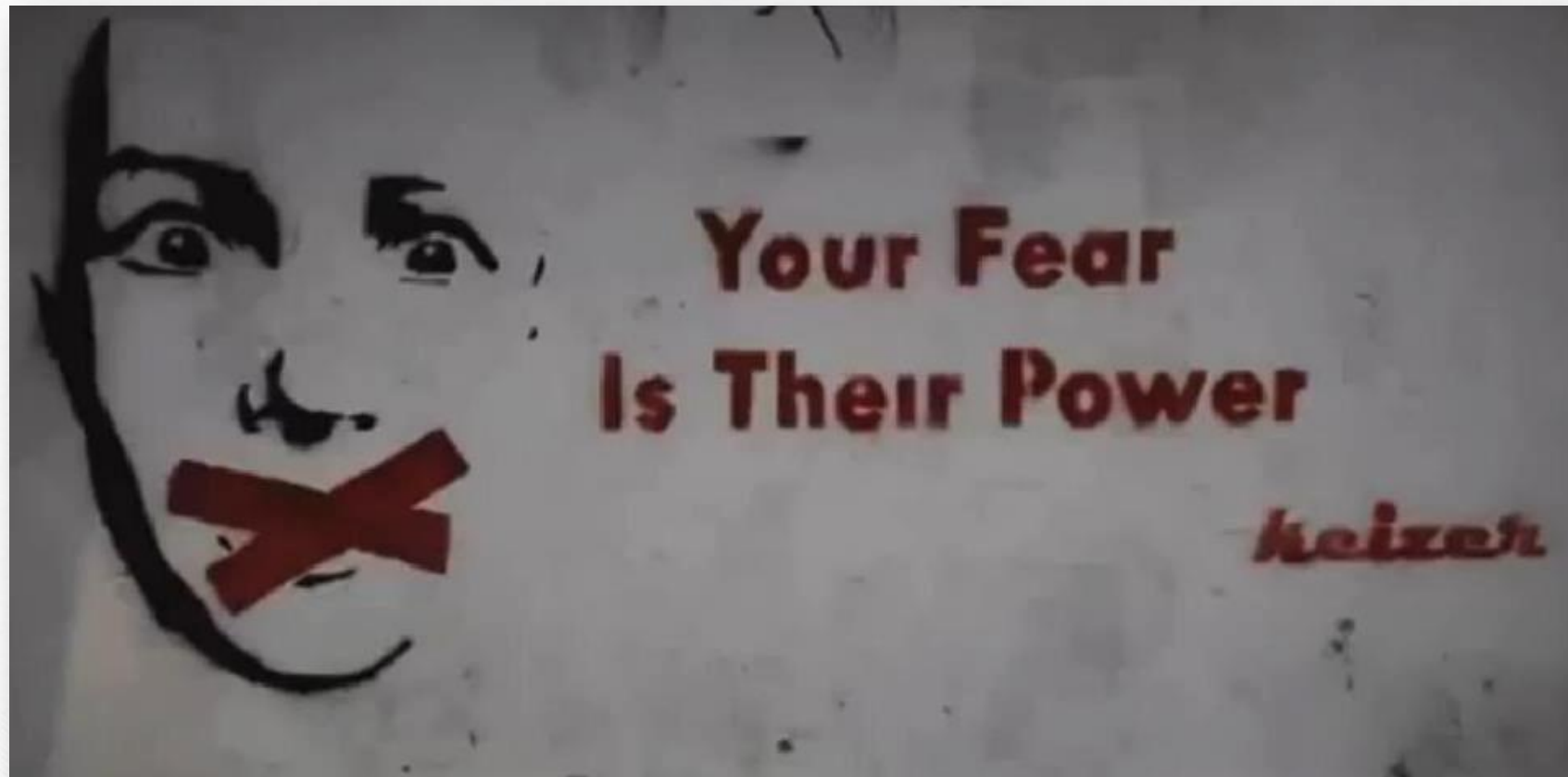
Эмоциональная гигиена

Живите вне телефонного кокона



Эмоциональная гигиена

Разберите свои страхи



Эмоциональная гигиена

Избавьтесь от токсичного окружения





Спасибо за
внимание!
ВНИМАНИЕ!
СЛУШАЮЩИЕ