



Сила воли. Мотивация. Цель.

Алексей Маликов




Я устал

Я ленивый





Зона комфорта



Я буду!
Я не буду!
Я Хочу!



Самоконтроль

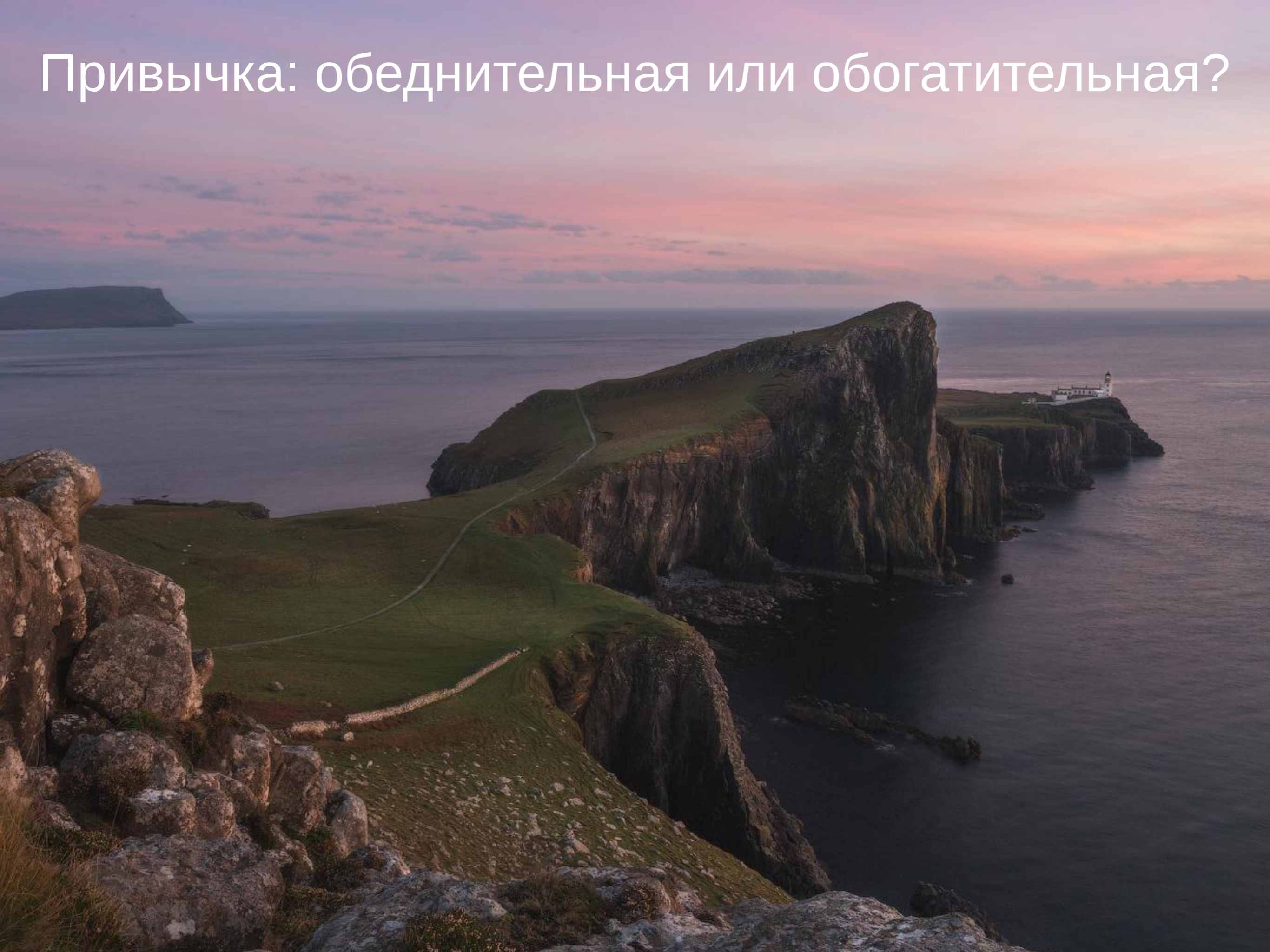
10 минут, а потом можно!





Раскаяние

Привычка: обеднительная или обогащающая?



СКОЛЬКО СИГАРЕТ?



Что можно сделать утром?



Цель - SMART




Энергия - это мышца

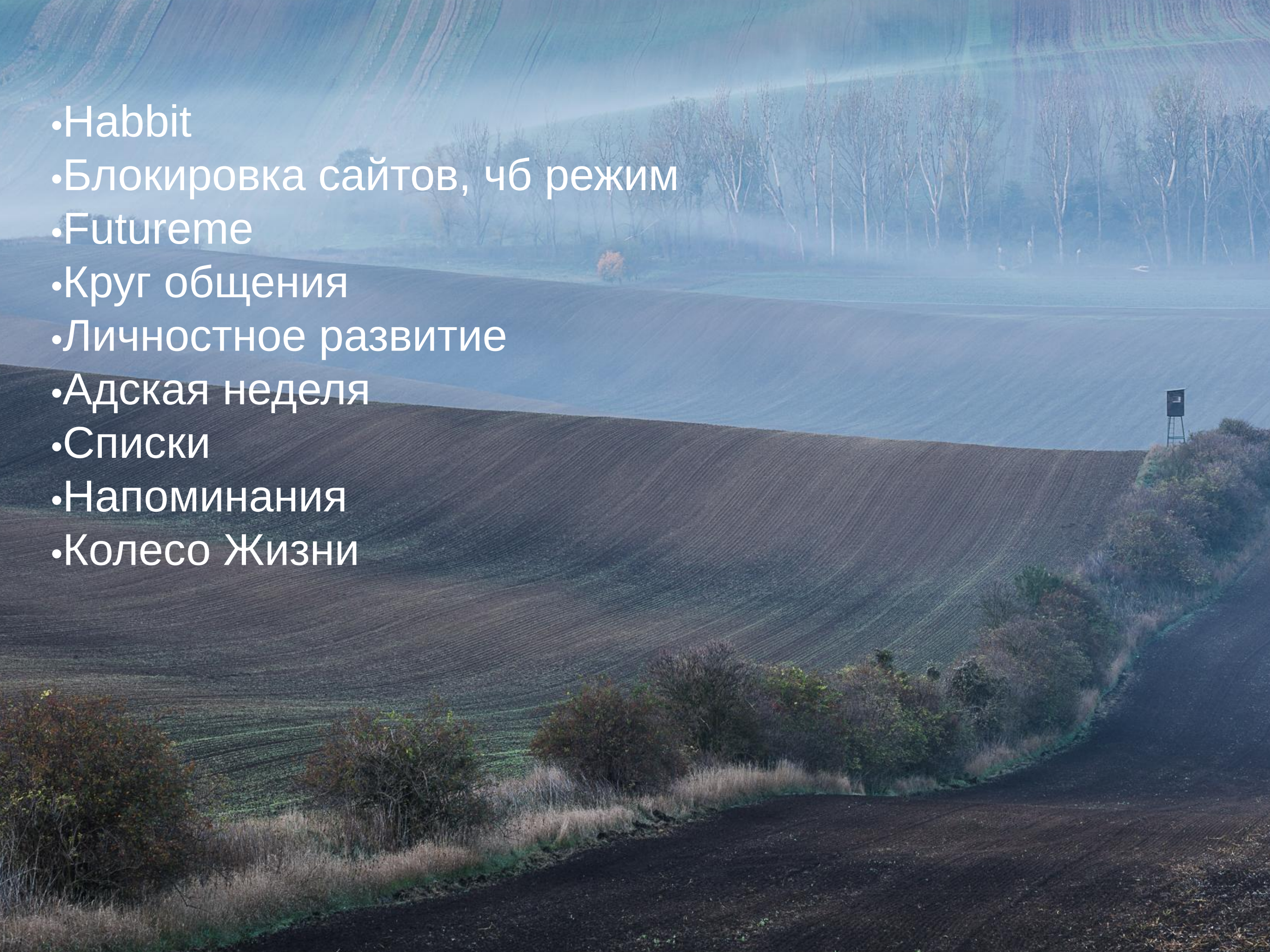
Стресс



Отдых

A wide-angle landscape photograph of a mountain range. The foreground is dominated by a winding river with a blue-green hue, flowing through a dense forest of trees with yellow and green foliage. The middle ground shows a large, dark, rocky mountain peak. The background consists of rolling hills and mountains with various shades of brown, tan, and red, suggesting different geological formations or mineral deposits. The sky is filled with soft, grey clouds, and the overall lighting is diffused, creating a serene and somewhat somber atmosphere.

Тишина. Визуализация. Медитация.
Физические упражнения. Чтение.

- 
- A misty landscape of rolling hills. In the foreground, there are dark, plowed fields with visible furrows. A line of trees, some with autumn-colored leaves, stretches across the middle ground. In the distance, more hills are visible under a hazy sky. On the right side, a water tower stands on a small hill.
- Habbit
 - Блокировка сайтов, чб режим
 - Futureme
 - Круг общения
 - Личностное развитие
 - Адская неделя
 - Списки
 - Напоминания
 - Колесо Жизни



Алексей Маликов

Книги - ?

Контакты - ?