Введение

Как избавиться от плохих привычек и приобрести хорошие? Как правильно ставить цели и достигать их?

На эти вопросы отвечает автор всемирного бестселлера «Атомные привычки» Джеймс Клир.

Начните с малого, чтобы добиться большего и изменить свою жизнь к лучшему. Соблюдайте регулярность привычек. Делайте привычки более очевидными. Осознайте свои плохие привычки — это первый шаг к избавлению от них! А наш ежедневник поможет вам в этом. Мы собрали в нем только необходимые и практичные разделы. Основной блок ежедневника разлинован по дням и рассчитан на 3 месяца. Ежедневник не датирован, поэтому можно начать заполнение в любой месяц.

Заполняйте цели на месяц и каждый день делайте маленькие шаги к этим целям. Чтобы все успевать, необходимо контролировать время пробуждения. Записывайте каждый день, во сколько вы просыпаетесь, чтобы иметь общее представление о том, сколько вы успеваете сделать, если просыпаетесь вовремя. Поставьте одну глобальную цель на день и несколько промежуточных для ее достижения или же просто запишите самые важные планы на день. Обратите внимание на мотивирующую цитату — она задаст нужный настрой на весь день. Отметьте, что из полезного минимума на день удалось выполнить — как, например, здоровый перекус, чтение, достаточное количество воды,

занятия спортом, уход за лицом, забота об экологии, прием витаминов и добавок, пребывание на свежем воздухе, или же придумайте что-то свое, что необходимо лично вам. Для развития позитивного мышления очень важно благодарить окружающих вас людей, поэтому обязательно записывайте свои благодарности другим. Откажитесь от гаджетов и ложитесь спать вовремя, чтобы достаточно отдохнуть ночью и иметь силы для следующего дня. Отметьте звездочками ваше общее настроение за день, а также рейтинг продуктивности. Вечерний анализ прошедшего дня поможет увидеть достигнутый прогресс и внести необходимые поправки. При помощи ежедневника удобно отслеживать изменение вашего состояния в течение месяца и отмечать выполнение или пропуск запланированного.

Для всех, кто хочет жить осознанно, добиваться своих целей и вести здоровый образ жизни. Для фанатов книги «Атомные привычки», а также для тех, кто хочет оптимизировать и улучшить свою жизнь.