



# 10

## универсальных шагов для формирования полезной для здоровья привычки:

- Поставь себе цель, которую принесёт тебе эта привычка
- Найди свой мотивационный уровень, исходя из реальных возможностей
- Пойми сколько тебе будет необходимо времени на её достижение
- Оцени свои слабые и сильные стороны
- Распредели время так, чтобы это выглядело системой
- Заведи дневник и записывай всё
- Наказывай и поощряй себя за отклонения, либо чёткое следование к цели
- Обращайся за советом к тем, кто уже прошёл этот путь
- Мысли положительно, будь позитивен, не огорчайся и не кори себя за неудачи
- Проанализируй почему не получается и измени режимы
- Отмеряй достижения ежедневно