

Ведение списка задач

- **Утром** – писать в чат список из 5-9 задач, которые вы планируете сделать за день.
- **Вечером** – писать в чат список выполненных за день задач (из запланированного списка).
- **В течении дня сделать 2 практики:**
 - [Контрастный душ](#)
 - [30 минут скучания](#) или [прогулка на природе](#)
 - 15 минут медитации (можем порекомендовать приложения [calm](#), [meditopia](#) и [headspace](#), но вы можете использовать любое другое, либо не использовать приложений вовсе)
 - Дыхательное упражнение([One Breath Break](#), [антистресс дыхание](#) или собственное дыхательное упражнение, снижающее стресс)

Ответы на популярные вопросы:

В утреннем списке задач могут быть перечислены практики?

Нет, практики не могут быть частью списка задач.

Что если количество задач за день не укладывается в требования?

Если у вас одна большая задача, попробуйте разбить её на подзадачи. Если же у вас слишком много задач – внесите в утренний список только то, что требует от вас усилия концентрации внимания и то, что вы считаете наиболее важным.

Revision #1

Created 13 October 2023 19:15:31 by matvey033

Updated 15 November 2023 12:36:20 by matvey033