

Lista de verificare



Manualul de Utilizare a Crizei – Andy Szekely

Cele mai productive și contraproductive comportamente pentru lucrutul de acasă

- Controlează-ți obiceiurile de somn și obiceiurile pe care le ai cu 3 ore înainte de culcare:
- Fără ecrane cu oră înainte de culcare
- Fără alcool cu trei ore înainte de culcare
- Fără muncă cu două ore înainte de culcare

- Fă-ți o structură a zilei pe hârtie și sincronizeaz-o/negociaz cu persoana cu care locuiești

- Oferă-ți în mod proactiv ajutorul zilnic persoanei cu care locuiești

- Meditează zilnic folosind metoda “rece – cald”

Bucură-te de rezultate!

