

5 ШАГОВ К ПОРЯДКУ В ГОЛОВЕ И ЖИЗНИ

ggo

СТРУКТУРА, КОТОРОЙ ТЕБЕ НЕ ХВАТАЛО

Начни путь к ясности,
энергии и дисциплине.
Этот чек-лист поможет
вернуть контроль.

ШАГ 1. КОЛЕСО ЖИЗНИ

Что делать:

- Оцени баланс: здоровье, работа, отношения, деньги, отдых и др.
- Нарисуй круг, раздели на 6–8 секторов.
- Поставь оценку от 1 до 10 в каждом.

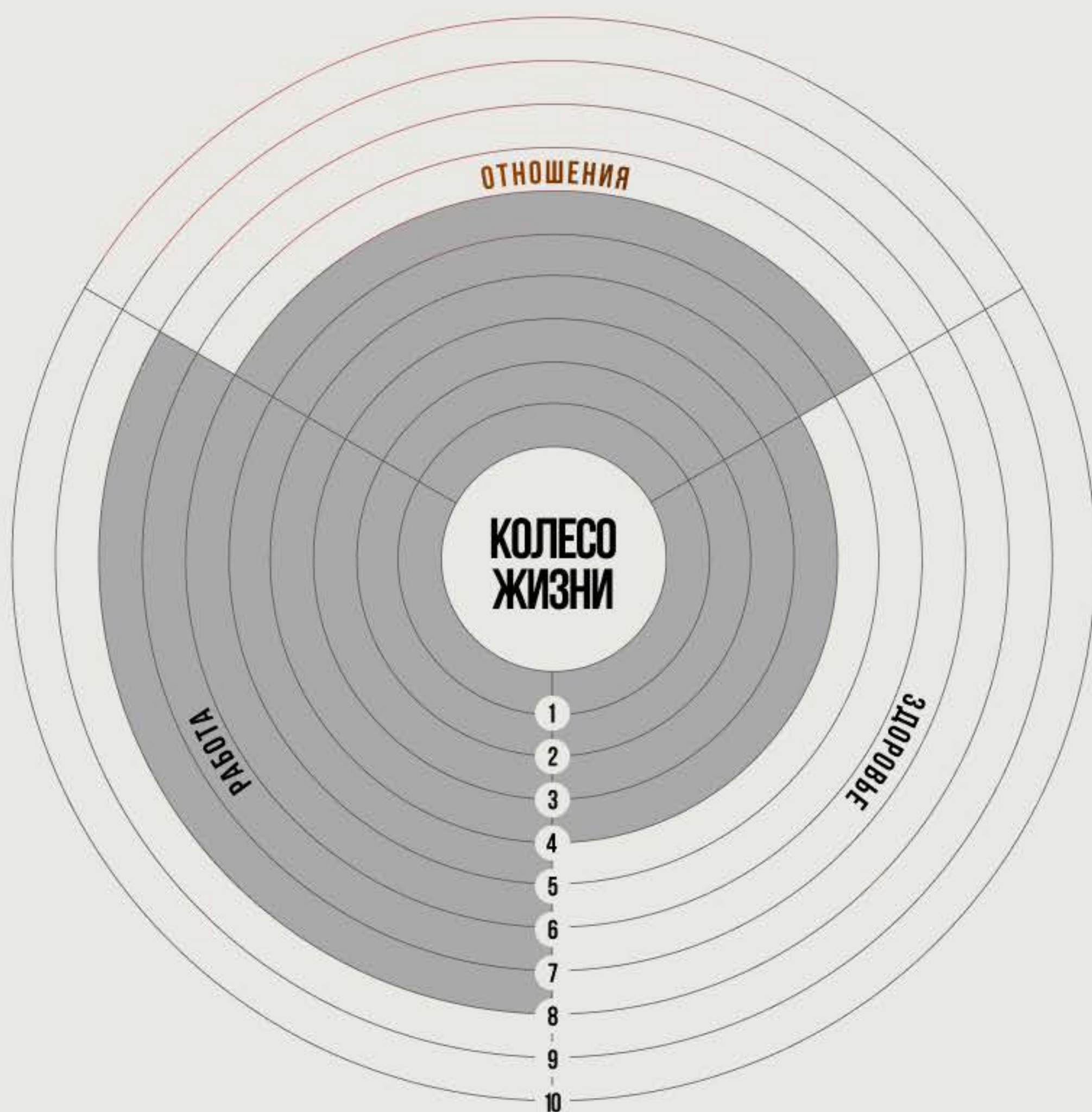
Пример:

Здоровье — 4

Работа — 8

Отношения — 6

👉 Фокус нужен не в работе, а в теле.



NIKITA_LIUBAEV

ШАГ 2. ДНЕВНИК БЕЗ ЦЕНЗУРЫ

15 МИН

Что делать:

- Раз в день пиши всё, что в голове.
- Без структуры — просто «вылей» мысли.
- Это снижает тревожность и освобождает место для ясности.

Пример:

«Устал. Не хочу идти на встречу. Нужно отказаться. Почему так трудно сказать “нет”? Попробую завтра.»

👉 **15 минут письма лучше, чем день хаоса в голове.**



NIKITA_LIUBAEV

ШАГ 3. АУДИТ ПРИВЫЧЕК

Что делать:

- Запиши 3–5 ключевых привычек (сон, еда, спорт, экран).
- 3 дня отмечай: что даёт энергию, а что забирает.

Пример:

Кофе вечером мешает спать.

Скролл перед сном — минус энергия.

Утренняя зарядка — плюс бодрость.

👉 **Начни с наблюдения, не с борьбы.**



NIKITA_LIUBAEV

ШАГ 4. ВОПРОС ДНЯ

Что делать:

Каждый вечер — один вопрос себе.

Например:

- «Что дало мне энергию сегодня?»
- «Где я чувствовал контроль над ситуацией?»

Пример:

«Отказался от спонтанной встречи и спокойно написал статью.»

👉 Такой вопрос формирует навык рефлексии и даёт опору.



NIKITA_LIUBAEV

ШАГ 5. МИНУС 1 ЛИШНЕЕ

Что делать:

Раз в неделю убирай что-то лишнее:
задачу, вещь или убеждение.

Пример:

Удалил подписку, которая
только вызывала тревожность.
Мозг сказал «спасибо».

👉 **Рост — это не только
«добавить», но и «убрать».**



NIKITA_LIUBAEV



**Хочешь больше
таких структур
и фреймворков?**

**Подпишись на
Telegram-канал
проекта GRO**

