

21 опора успешной женщины

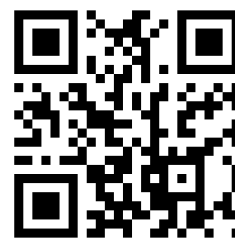
Отмечайте пункты, которые уже есть в вашей жизни, и возвращайтесь к чек-листу раз в месяц.

- ☐ 1. Я понимаю, что для меня сейчас действительно важно.
- ☐ 2. Я не стараюсь успеть всё и всем понравиться.
- ☐ 3. Я умею выделять одно главное дело на день.
- ☐ 4. Я распределяю задачи на главное, второстепенное и маленькое.
- ☐ 5. Я не живу в постоянной спешке и аврале.
- ☐ 6. Я оставляю место для отдыха и восстановления.
- ☐ 7. Я замечаю разницу между занятостью и результатом.
- ☐ 8. Я опираюсь на свои приоритеты, а не на чужие ожидания.
- ☐ 9. Я умею замедляться без чувства вины.
- ☐ 10. Я слежу за своим состоянием и уровнем энергии.
- ☐ 11. Я вижу, какая сфера жизни у меня сейчас проседает.

Сохраните чек-лист и делитесь им с женщинами, которым важно расти без выгорания.

21 опора успешной женщины

Отмечайте пункты, которые уже есть в вашей жизни, и возвращайтесь к чек-листу раз в месяц.



Telegram-канал

- ☐ **12** Я не допускаю перекоса только в работу или только в обязанности «успешной женщины»
- ☐ **13** Я честно смотрю на своё колесо баланса.
- ☐ **14** Я умею выбирать меньше действий, но более точных.
- ☐ **15** Я планирую не только день, но и месяц.
- ☐ **16** Я держу фокус на ближайшие 3 месяца.
- ☐ **17** Я понимаю, чего хочу добиться за год.
- ☐ **18** У меня есть длинное видение своей стратегии на 10 лет.
- ☐ **19** Я не предаю себя ради скорости и одобрения.
- ☐ **20** Я позволяю себе красивую, зрелую и спокойную реализацию.
- ☐ **21** Я регулярно возвращаюсь к себе и слышу, что мне действительно нужно.

Сохраните чек-лист и делитесь им с женщинами, которым важно расти без выгорания.