

# План на день

0:00  
.....  
1:00  
.....  
2:00  
.....  
3:00  
.....  
4:00  
.....  
5:00  
.....  
6:00  
.....  
7:00  
.....  
8:00  
.....  
9:00  
.....  
10:00  
.....  
11:00  
.....  
12:00  
.....  
13:00  
.....  
14:00  
.....  
15:00  
.....  
16:00  
.....  
17:00  
.....  
18:00  
.....  
19:00  
.....  
20:00  
.....  
21:00  
.....  
22:00  
.....  
23:00  
.....  
24:00  
.....

## Сделать

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Купить

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Сон и сериалы тоже нужно запланировать!



Студия визуальных  
коммуникаций для HR  
H-art.studio



h-art.studio



facebook.com/hartstudio.info/



@h\_art.studio



# МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ

*Посеешь привычку — пожнешь  
характер, посеешь характер —  
пожнешь судьбу*

## ХОЧУ ИЗБАВИТЬСЯ

1

---

---

---

---

2

---

---

---

## ЧТО ЗАПУСКАЕТ

---

---

---

---

---

---

---

---

## ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ

---

---

---

---

---

---

---

---

Поменять привычки — не так уж и сложно. Главное понять, какой триггер запускает нежелательное действие и изменить его. Важно не бросаться менять всё и сразу. Закрепите победу над одной привычкой, только тогда приступайте к следующей. Удачи!



Студия визуальных  
коммуникаций для HR  
H-art.studio



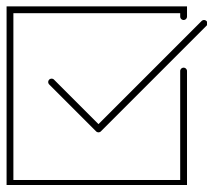
[h-art.studio](http://h-art.studio)



[facebook.com/hartstudio.info/](https://facebook.com/hartstudio.info/)



[@h\\_art.studio](https://www.instagram.com/h_art.studio)



# МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ

*Посеешь привычку – пожнешь  
характер, посеешь характер –  
пожнешь судьбу*

## ХОЧУ ПРИОБРЕСТИ

1

---

---

---

---

2

---

---

---

## ЧТО ПОМОЖЕТ

---

---

---

---

---

---

---

---

## ПЛАН ИЗМЕНЕНИЙ

---

---

---

---

---

---

---

---

Внедрение новой привычки начинается с осознания, почему она важна для вас, как именно она сделает жизнь лучше. Продумайте, какие условия нужны для развития привычки и создайте их. Закрепите победу над одной привычкой, только тогда приступайте к следующей. Удачи и настойчивости!



Студия визуальных  
коммуникаций для HR  
H-art.studio



[h-art.studio](http://h-art.studio)



[facebook.com/hartstudio.info/](https://facebook.com/hartstudio.info/)



[@h\\_art.studio](https://www.instagram.com/h_art.studio)