

# Чек-лист микропривычек: лёгкий старт к большой перемене

## Финансы

- Правило 72 часов перед покупкой
- 10% дохода — сразу в накопления
- 5 минут вечером на учёт расходов

## Саморазвитие

- 10 страниц книги в день
- Аудиокнига или подкаст в дороге
- Общение с тем, кто вдохновляет

## Для самых ленивых

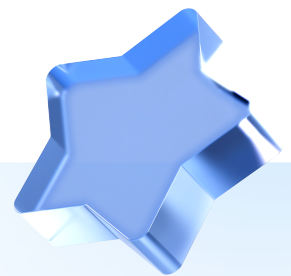
- 2 минуты уборки — порядок в голове
- 1 важное дело с утра — эффект снежного кома
- +1% к навыку сегодня (3 слова, 1 статья, 5 минут практики)

## Продуктивность

- Первые 30 минут дня — без соцсетей
- 1 «помидор» (25 мин. работы + 5 мин. отдыха)
- Воскресный аудит недели (15 минут)

## Здоровье = экономия

- Готовка дома (хотя бы 1 ужин в день)
- 7 часов сна — меньше импульсных трат
- 15-минутная зарядка/прогулка



### Фишка:

Выбери только 3 пункта на первый месяц. Отмечай галочкой каждый день — 21 день создаёт привычку

*Сохрани этот список и вернись через месяц — ты удивишься, как изменится твоя жизнь!*

