
Алеся Турлаева
Саморазвитие:
дневник

Алеся Турлаева

Саморазвитие: дневник

«Автор»
2026

Турлаева А. А.

Саморазвитие: дневник / А. А. Турлаева — «Автор», 2026

Книга поможет вам выбрать верный путь по саморазвитию и найти себя в своих начинаниях

© Турлаева А. А., 2026
© Автор, 2026

Алеся Турлаева
Саморазвитие: дневник

Начинаем с маленьких шагов

Саморазвитие – это процесс где вы становитесь чуточку лучше себя вчерашнего. Ваш рост должен быть привычкой, которой нужно выделять время ежедневно. Старайтесь каждый день думать как улучшить свою жизнь.

В данной книге – понятный алгоритм действий: выбирать, делать свой выбор, фиксировать свои задачи и решать их. Выполнять конкретные задачи ежедневно. Но, не забывать о повседневных делах.

Саморазвитие поможет вам добиться успехов и процветания сделать свою личность успешной и процветающей.

Важно развиваться правильно и вести здоровый образ жизни. Только тогда жизнь станет прекрасной. У вас будет все время, что-бы заниматься своими делами, что гораздо продуктивнее отразится на ваших успехах.

Поддерживать свое здоровье нужно всегда натуральным питанием, спортом.

Здоровый образ жизни – основа всех основ.

1

Глава 1. Что вам мешает действовать прямо сейчас

Для начала нужно разобраться в себе – в своих мыслях, чувствах. Для себя обозначьте семь вещей:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.