

# СПИСКИ ТОГО, ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

ДАТА:

Вот что меня отвлекает,  
вот на что я трачу время зря:

Вот что меня тревожит,  
вот от чего я испытываю стресс:

Вот что забирает мою энергию и силы:

Вот что я чувствую себя обязанным сделать:

Вот что делать мне на самом деле  
необязательно:

Вот что я не могу контролировать (это вне зоны  
моей ответственности):

**ТОП-5 ТОГО, ЧТО МНЕ НЕ НАДО ДЕЛАТЬ:**