



5 хвилин, які змінюють все:

1. Запиши три справи на день
2. Вимкни зайві сповіщення
3. Почни з найпростішого

Не ідеально? І не потрібно.

Просто стабільно.



Зберігай собі, якщо теж втомився від хаосу.