

20

Правило 20 хвилин

- Приділи 20 хвилин на день прибиранню своєї кімнати, і ти забудеш, що таке безлад.
- Приділи 20 хвилин на день спорту, і ти забудеш, що таке проблеми зі здоров'ям та самооцінкою.
- Приділи 20 хвилин на день на читання книги, і ти забудеш, що таке деградація.