



Мои ежедневные наблюдения. Как я люблю свое тело..

- 1.** Практика Лунное Дыхание (1 мин.) Утро/вечер
Активирует женское начало
- 2.** Медитация Дыхание (15мин.)
- 3.** Заземление. Чувствуем связь с землей
Медитация (3-5мин)
- 4.** Принятие ванны с солью
Можно добавить аромомасла и музыку
- 5.** Дневник ощущений
Запись эмоции и чувств за прошедший день. Отмечаем положительные и отрицательные моменты.

6. Уход за телом/лицом

- 6.1** Пьём воду
Отмечаем, если пьём зараженную воду
- 6.2** Утренняя зарядка
- 6.3** Уход за телом
Отмечаем массажи, посещение бани, самостоятельные массажные действия по телу.
- 6.4** Уход за лицом. Делаем "заряженными" ладонями.
Маски, массажи, посещение косметолога.
- 6.5** Питание

Отмечаем, если интуитивно захотелось отказаться от к-нибудь продуктов

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?