



Мои ежедневные наблюдения. Как я люблю свое тело..

- Практика Лунное Дыхание (1 мин.) Утро/вечер

Активирует женское начало

- Медитация Дыхание (15мин.)

- Заземление. Чувствуем связь с землей

Медитация (3-5мин)

- Принятие ванны с солью

Можно добавить аромомасла и музыку

- Дневник ощущений

Запись эмоции и чувств за прошедший день. Отмечаем положительные и отрицательные моменты.

Уход за телом/лицом

- Пьем воду

Отмечаем, если пьем зараженную воду

- Утренняя зарядка

- Уход за телом

Отмечаем массажи, посещение бани, самостоятельные массажные действия по телу.

- Уход за лицом. Делаем "заряженными" ладонями.

Маски, массажи, посещение косметолога.

- Питание

Отмечаем, если интуитивно захотелось отказаться от к-нибудь продуктов

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

как это убрать?