



## Онлайн-курс "Самобытная": неделя 3

Этот чек-лист был создан для обучающихся на курсе Евгении Орлеанской @zhenia\_ramonak\_orleanskaya. Его можно скачать и распечатать, а можно просматривать в режиме онлайн, чтобы сверяться с тем, что было сделано по курсу, и ничего не пропустить. Обратите внимание: если вы проставите галочки прямо на сайте, то при выходе со страницы они не сохранятся.

### День 1

- Сканирование тела с акцентом на поиск удовольствия

### День 2

- Сканирование тела с акцентом на поиск удовольствия
- Практика дня: что я действительно хочу есть / пить

### День 3: выходной

### День 4

- Практика дня: осознанный душ
- Сканирование тела с акцентом на поиск удовольствия

## День 5

- Сканирование тела с акцентом на поиск удовольствия
- Практика дня: Исследуя влечение к мужчине

## День 6

- Практика дня: приятное от музыки
- Сканирование тела с акцентом на поиск удовольствия

## День 7

- Сканирование тела с акцентом на поиск удовольствия
- Практика дня: приятное движение
- Записать еженедельный отчет: расскажите, как вы?

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

как это убрать?