



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.

1. День 1

- 1.1 Сканирование тела с акцентом на поиск удовольствия

2. День 2

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

3. День 3: выходной

4. День 4

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

5. День 5

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

6. День 6

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

7. День 7

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

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

как это убрать?