



## Онлайн-курс "Самобытная": неделя 5

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

- Сделать практику "Прогрессивная мышечная реакция"
- Посмотреть урок: Жить всей собой
- Сделать практику Ловля мыслей

### День 2

- Сделать практику Ловля мыслей
- Сделать танцевально-двигательную практику исследования полярностей
- Замечая что-то приятное в дне, задайте себе вопрос, где в теле вы чувствуете удовольствие и можно ли его чувствовать всей собой
- Выслать фотомомент удовольствия дня в "Посиделки"

## День 3

- Замечая что-то приятное в дне, задайте себе вопрос, где в теле вы чувствуете удовольствие и можно ли его чувствовать всей собой
- Сделать практику Ловля мыслей
- Выслать фотомомент удовольствия дня в "Посиделки"

## День 4: выходной

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

как это убрать?