



Обязательные навыки на каждый день

Выполняйте эти пункты ежедневно на протяжении всего тренинга.

Развитие

Медитация

Слушайте медитацию-настройку по вашей энергии текущего задания.

Сеанс исцеления

Сделайте сеанс по Матрице

Дневник

Вечером обязательно заполните онлайн дневник, запишите ваши осознания, эмоции, яркие события и неожиданные решения.

Мечты

Мечтайте перед сном, не ограничивайте ваши мечты и не подгоняйте их под свою сегодняшнюю реальность, но и слишком в иллюзии не уходите (например: прокатиться на единороге по радуге)

Здоровье

Утренняя гимнастика

На протяжении всего тренинга выполняйте утром гимнастику "5 тибетских жемчужин" делайте по 5 повторений.

Вода

Выпивайте минимум 8 стаканов структурированной воды воды

Осанка

поставить 5 будильников на телефон и по звонку выравнивать осанку и держать ее осознанно от 3 минут. в этот момент думать о своем заветном желании, испытывая радость и вдохновение

Растяжка и массаж стоп перед сном

Обязательно перед сном делайте 5 минутную растяжку и массаж стоп с эфирным маслом

Вечерние прогулки

Гуляйте вечером минут 20, во время прогулки читайте мантру

Семья

Внимание супругу

Сделать комплимент и обнять

Дети

Поговорить с ребенком о его желаниях и целях на будущее. Чаще обнимать, поддерживать, говорить слова одобрения.

Родители

Найти слова благодарности родителям, думать об этом ежедневно. Можно позвонить и сказать об этом.

Скачайте на свой телефон этот чек-лист и отмечайте выполненное.

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

как это убрать?