



Женщина в потоке любви

Будьте в гармонии с самим собой.

- 1) Правильное дыхание. Дышите животом. Это избавит вас от многих проблем со здоровьем и гармонизирует эмоциональный план.
- 2) Старайтесь в течении дня слушать высоко частотную музыку или звуки природы.
- 3) Регулярно делайте медитации. В частности медитация "Трехлепестковое пламя любви".
- 4) Проявляйте в первую очередь любовь к себе. Если вы умеете себя благотворно любить, тогда сможете и другого наполнить любовью.
- 5) Ведите здоровый образ жизни. Но все практики должны доставлять вам удовольствие. Это важно.

В первую очередь наполняйте себя любовью. А излишек распространяйте вокруг.