



Чек-лист: 10 занятий, дающих силу прекрасному полу

Энергия женщины, согласно Ведам, — это основа мира. Именно женское «Я» способно подарить мужчине то, что направит его на различные подвиги. С виду слабые женщины бывают на самом деле очень сильными внутри. Данный чек-лист, который состоит из 10 дел, дает представительницам прекрасного пола силу. Начните меняться прямо сейчас!

1. практиковать медитации

Медитации, расслабление и время, проведенное наедине с собой, поднимают уровень женской силы. Медитируйте хотя бы раз в день перед сном.

2. уделить время чтению

Читайте истории о жизни людей, а также биографии известных личностей. Изучая чужие судьбы, вы лучше начнете понимать себя. Прочитайте ту книгу, которую давно хотели начать, не жалеете на это времени.

3. заняться спортом

Если в последнее время вы наблюдаете упадок сил, тогда займитесь спортом. Выбирайте что-то новенькое и интересное. Для увеличения женской энергии очень полезны танцы. Это отличный способ восстановить силы после тяжелых стрессов.

4. вести здоровый образ жизни

Ведение правильного образа жизни дает женщинам энергию и красоту. Обратите внимание на привычку поздно ложиться спать, злословить или лениться и постарайтесь искоренить их.

5. напитывать себя любовью

Дарите свою любовь окружающим, и она к вам вернется. Если женщина не наполнила свое сердце и душу любовью, она энергетически слаба.

6. заняться музыкой и вокалом

Слушайте побольше приятной и расслабляющей музыки, а также не забывайте подпевать. Пение очищает горловую чакру, и нам уже не хочется ругаться с окружающими. В древности одним из лучших комплиментов для женщины были слова «она как песня».

7. не забывать о себе

Используй свободное время, чтобы заниматься собой. Природой заложен ежемесячный период, когда женщина должна думать только о себе. Это период критических дней.

8. совершать прогулки

Женщине просто необходимо хотя бы раз в день выходить на улицу. Несмотря на то, что вы являетесь хранительницей домашнего очага, связь с природой очень важна.

9. найти свой аромат

Женщина — это цветок, который должен приятно пахнуть. Новый аромат, который вам подходит, усиливает энергию.

10. держаться с достоинством

Будьте уверены в своей уникальности и не давайте никому в этом усомниться. Вы прекрасны и обаятельны, помните об этом.

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

как это убрать?