



Магия утра

Чтобы научиться с утра просыпаться как можно легче рекомендую использовать 5 советов Хэла Элрода для повышения вдохновения на выполнение практик из Магии утра: 1. Засыпать с позитивными мыслями. 2. Класть будильник как можно дальше от кровати 3. Сразу после пробуждения чистить зубы и умываться водой (желательно холодной) 4. Выпивать стакан воды сразу после того как почистили зубы 5. Одевать спортивную одежду

- 1. Медитация 10 минут**
Медитация, молитва или тишина
- 2. Аффирмации 5 минут**
- 3. Визуализация 5 минут**
- 4. Физические упражнения 15-20 минут**
- 5. Ведение дневника/ежедневника 10 минут**
- 6. Чтение 5-10 страниц книги 10-20 минут**

Доброго утра и отличного начала дня вам!