



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

Медитация 10 минут

Медитация, молитва или тишина

Аффирмации 5 минут

Визуализация 5 минут

Физические упражнения 15-20 минут

Ведение дневника/ежедневника 10 минут

Чтение 5-10 страниц книги 10-20 минут

Доброго утра и отличного начала дня вам!