



Очищение организма

24 часа голодовки

24 часа проведите время без еды, пейте много чистой воды

проводим целый день без телефона, компьютера, телевизора и других гаджетов

уборка дома

чисто должно быть не только в организме, но и окружающее вас пространство должно быть чистым

поставите себе цели

напишите на бумаге чего вы хотите добиться в ближайшее время, повести на видно место и начинайте делать все что б их добиться

сходите в баню/сауну

необходимо избавиться от токсинов и сходить в баню, если это вам не противопоказано

начните делать зарядку каждое утро

сходите на массаж

медитация

попробуйте медитации, для каждого человека они разные, поэтому займитесь тем делом от которого вы расслабляетесь и по настоящему нравится вам

Будьте здоровы физически и ментально.

как это убрать?