Где по телеске и уверенности ты сейчас?

Где ты сейчас? Твоя точка А. И твоя точка В, - 10 эмоций, желаний, на кого/что хочешь быть похож?

Где ты сейчас?

- [ ] 1. Можешь ли ты пробежаться?
  Есть ли что-то, что мешает тебе бегать, будь то сложность с дыханием, стеснение перед людьми или постоянная усталость?
- [ ] 2. А попрыгать?
- [ ] 3. Быстро ли меняешь направление движения?
- [ ] 4. Умеешь обниматься?
  Или предпочитаешь к людям не подходить ближе, чем на расстояние метра?
- [ ] 5. Сможешь ловко протиснуться в узкую щель между стулом, стеной и дверью?
- [ ] 6. Хочется ли тебе тянуться как кошечка, когда слышишь любимую музыку?
  Или твоё тело на любимую музыку никак не реагирует?
- [ ] 7. Есть ли у тебя любимая музыка?
  Меняется ли под какую-то музыку твоё дыхание и сердцебиение?
- [ ] 8. Можешь ли пройтись под музыку со стаканом, полным воды, в руке и

её не разлить?

- [ ] 9. Мешают ли тебе комфортно двигаться джинсы, платье и другие неудобные элементы одежды?

- [ ] 10. У тебя есть удобная обувь?

  Мягкая ли подошва, гнётся ли она? Есть ли у обуви толстый рантик, увеличивающий площадь ботинка? Не натирает ли? Если встать на носочки, остаётся ли обувь на ноге или сваливается, и приходится поэтому ходить "шаркающей" походкой?

На кого/что ты хочешь быть похожим, и чем?

- [ ] 1. Хочешь двигаться как пантера?

- [ ] 2. Быть уютным?

  Настоящая социальная партнёрша - та. которая уже просто входя в помещение, своим присутствием создаёт уют.

- [ ] 3. Мечтаешь улучшить физическую форму и выносливость легко и непринуждённо?

  Без голодовок, сложных диет, изнурительных тренировок.

- [ ] 4. Повысить уверенность в себе?

  Когда ты кайфуешь от того, что ты делаешь, а кому-то это не нравится... ну, тебе же не очень принципиально становится его мнение, да?)

- [ ] 5. Хочешь быть похожим на Одри Хепберн, Пенелопу Крус, Антонио Бандераса, Джонни Деппа или кого-то ещё?

  Давай это запишем и запомним! А месяца через два ещё разок на свой чек-лист посмотрим.

- [ ] 6. Чем?

- [ ] 7. Хочешь щеголять в открытом купальнике к концу лета?

  Хорошо сбалансированное тело обычно не стесняется себя показать

- [ ] 8. Желаешь ощущать себя на танцполе своим?
- [ ] 9. Обрести новый активный и позитивный круг общения?

  В танцах не находят себя заядлые водители диванов и телесмотрители.
- [ ] 10. Найти новых друзей?

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

как это убрать?