



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 пройти 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. Желаете 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?