



## Чек-лист: 10 занятий, дающих силу прекрасному полу

Энергия женщины, согласно Ведам, — это основа мира. Именно женское «Я» способно подарить мужчине то, что направит его на различные подвиги. С виду слабые женщины бывают на самом деле очень сильными внутри. Данный чек-лист, который состоит из 10 дел, дает представительницам прекрасного пола силу. Начните меняться прямо сейчас!

### практиковать медитации

*Медитации, расслабление и время, проведенное наедине с собой, поднимают уровень женской силы. Медитируйте хотя бы раз в день перед сном.*

### уделить время чтению

*Читайте истории о жизни людей, а также биографии известных личностей. Изучая чужие судьбы, вы лучше начнете понимать себя. Прочитайте ту книгу, которую давно хотели начать, не жалейте на это времени.*

### заняться спортом

*Если в последнее время вы наблюдаете упадок сил, тогда займитесь спортом. Выбирайте что-то новенькое и интересное. Для увеличения женской энергии очень полезны танцы. Это отличный способ восстановить силы после тяжелых стрессов.*

### вести здоровый образ жизни

*Ведение правильного образа жизни дает женщинам энергию и красоту. Обратите внимание на привычку поздно ложиться спать, злословить или лениться и постарайтесь искоренить их.*

### напитывать себя любовью

*Дарите свою любовь окружающим, и она к вам вернется. Если женщина не наполнила свое сердце и душу любовью, она энергетически слаба.*

**заняться музыкой и вокалом**

*Слушайте побольше приятной и расслабляющей музыки, а также не забывайте подпевать. Пение очищает горловую чакру, и нам уже не хочется ругаться с окружающими. В древности одним из лучших комплиментов для женщины были слова «она как песня».*

**не забывать о себе**

*Используй свободное время, чтобы заниматься собой. Природой заложен ежемесячный период, когда женщина должна думать только о себе. Это период критических дней.*

**совершать прогулки**

*Женщине просто необходимо хотя бы раз в день выходить на улицу. Несмотря на то, что вы являетесь хранительницей домашнего очага, связь с природой очень важна.*

**найти свой аромат**

*Женщина — это цветок, который должен приятно пахнуть. Новый аромат, который вам подходит, усиливает энергию.*

**держаться с достоинством**

*Будьте уверены в своей уникальности и не давайте никому в этом усомниться. Вы прекрасны и обаятельны, помните об этом.*

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

как это убрать?