



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?