



Ходить голым дома

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot

- Будь дома в уединении или с любимым человеком как минимум 1 час.
- Прими ванну или душ, ощущая напор воды и её температуру.
- Не вытирайся полотенцем, почувствуй, как капли воды стекают по твоему телу.
- Нанеси на тело масло или крем для тела.
- Включи любимую музыку.
- Занимайся домашними делами, медитацией или просто танцуй.
- Периодически подходи к зеркалу и произноси вслух, глядя в отражение: «Имя, ты красивый(ая), я люблю тебя!»
- Ложись спать сегодня голышом, постелив свежее бельё