|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Ранний подъем**Утром сознание чистое и не загружено потоком мыслей! |
| **Планирование****Составление плана на предстоящий день** **(5 основных задач, которые посильно будет выполнить)****БЛАГОДАРЕНИЕ****Навык благодарения дает ощущение опоры, уверенности в движении вперед, значимости себя в этом мире!****УКРОЩЕНИЕ СТРАХОВ БУДУЩЕГО****Иллюзия будущего часто вызывает ощущение опасения о возможном событии, но часто все происходит не так как планировалось. А энергия тратится на пустое переживание.****ПЛАНИРОВАНИЕ БУДУЩЕГОДля достижение целей поставленных или еще не поставленных нужен план.Планирование позволяет выстраивать реальность и ориентироваться в происходящем.****КОРРЕКТИРОВКА НАСТРОЕНИЯ****Аудит настроения - полезная практика для эффективного движения.** |

 |

|  |
| --- |
| **Работа над собой**Зарядка, хобби, медитация, занятия спортом, прогулка на свежем воздухе, работа с сознанием. |
| **ПРИНЯТИЕ ПРОШЛОГО****То, что случилось, то уже не исправишь, прощение ситуации из прошлого, принять и простить, принять и полюбить!** |
| **Настройка отношений в настоящем**Отношения могут быть как поверхностные так и доверительные.Но даже доверительные отношения могут быть выгодным прагматизмом. Что тоже хорошо в определённой степени.Но чем чище уровень отношений, тем увереннее можно двигаться по жизни, зная что возможна поддержка и помощь в трудной ситуации. |

 |