|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **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 БУДУЩЕГО Для 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. | |