

ЖЕНЩИНА И ДЕНЬГИ: СЕКРЕТЫ ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ



ЗАНЯТИЕ 11

РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ

ПРАКТИКА «Бутон»



ПРАКТИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ И ПОКОЯ

- ❖ Тряска
- ❖ Валяние
- ❖ Спонтанный танец
- ❖ Дыхание животом

ПРАКТИКА ОБЪЕМА



МЕДИТАЦИЯ ОШО КУНДАЛИНИ

- ❖ Состоит из четырех стадий.
- ❖ Продолжительность медитации 60 минут.
- ❖ Погружение в тряску на первой стадии, поможет снять внутренние блоки, которые мешают правильному течению энергии.
- ❖ Вторая и третья стадии медитации позволят трансформировать энергию в радость и блаженство.

**Кундалини медитация - наилучший способ
правильного завершения вашего дня!**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Начинаем свой день с практики «Бутон» и энергетической гимнастики.
2. Делаем практику расширения энергетического объема 7-10 дней.
3. Делать любую практику расслабления и спокойствия каждый день перед сном или после стресса.
4. Продолжаем делать Эффективное самопрограммирование для поднятия самооценки
5. Продолжаем вести Дневник самонаблюдений
6. Читаем книгу «Магия утра»
7. Смотрим фильмы: «Ешь, молись, люби», «Пари матч»