

МАГИЯ УТРА

ХЭЛ ЭЛРОД

6 ПРАКТИК, СПОСОБНЫХ ИЗМЕНИТЬ КЛЮЧЕВЫЕ СТОРОНЫ ВАШЕЙ ЖИЗНИ



5
мин

Тишина

Начните день со спокойным и ясным умом. Практикуйте медитацию, молитву, глубокое дыхание или выражение благодарности



5
мин

Позитивное мышление

Произносите вслух вдохновляющие слова, связанные с вашими целями. Они помогут преодолеть страхи и почувствовать себя счастливым



5
мин

Визуализация

Представьте себя за решением приоритетных задач. Представьте, что вы уже достигли поставленных целей. Почувствуйте это



20
мин

Физические упражнения

Займитесь любимыми физическими упражнениями. Они поднимут уровень вашей энергии, укрепят здоровье и уверенность в себе



20
мин

Чтение

Прочтите минимум 10 страниц книги, важной именно сейчас. При чтении помните о конечной цели — чего именно вы хотите достичь с помощью книги



5
мин

Ведение дневника

Сделайте несколько записей в свой дневник. Признайте уже достигнутый прогресс, повторите выученные уроки и зафиксируйте новые идеи