

П о л н о е р а с п и с а н и е п р и м е н е н и я п р и е м о в

- Назначьте дату, когда вы начнете применять комплекс из обозначенных приемов.
- Отметьте эту дату в календаре.
- Отсчитайте от этой даты ровно 60 дней
- Распишите все практики в тетрадь
- Ежедневно выполняйте их
- Ежедневно отмечайте результат(итоги дня)
- Празднуйте достижение целей

Расписание каждого дня:

Утро:

1. Гидромель
2. Благодарение
3. Молитва
4. упражнение йоги
5. специальный пароль
6. массаж 1 точки уха

Всего 10 минут

День:

1. сеанс-программа «Позитивное мышление», всего 5 раз.
- 2.Общение с деревом. По настроению и возможности+ благодарение

Всего:35-50 минут периодически

- 3.Начать практику «30 дней». Выбрать время для ММ-техники,

20 минут ежедневно.

Вечер:

1. специальный пароль
 2. благодарение
 3. Практика «запрос на желаемое»(по Джо Витале)
 4. для практики 40 желаний- записать на завтра « что я сделаю для своих целей»
 5. Книга положительных аспектов
 6. перед сном техника «стакан воды»
- Всего **30-40 минут**. Но каких!

Итого: 2 часа в день для формирования своего нового будущего!