



Утренние практики

Дом
Исполнения
Желаний

Чек-лист для практики № ____

Неделя с ____ по ____

Мои собственные ежедневные ритуалы:

Новые ритуалы:

- Начать день с благодарности за все, что уже есть в моей жизни
- Помедитировать прежде, чем взять в руки телефон
- Прочитать перед зеркалом собственную аффирмацию
(установку на день)
- Сделать зарядку (заняться йогой)
- Встать на час раньше, чем обычно
- Уделить время приготовлению вкусного завтрака
- Начать день с улыбки и/или энергичных танцев
- Позвонить/написать дорогим людям и пожелать доброго утра
- Прочитать 5-10 страниц книги в утренней тишине
- Прослушать научный/полезный подкаст
- Выучить скороговорку, чтобы улучшить дикцию
- Сделать себе комплименты, стоя перед зеркалом
- Расписать планы на день, чтобы держать все под контролем
- Придумать необычный образ на сегодняшний день
- Устроить утреннюю пробежку или прогулку

Мои ритуалы на каждый день:

Напиши, какие ритуалы ты совершала каждое утро и какую отдачу от них почувствовала.

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье
