

МАГИЯ УТРА

ХЭЛ ЭЛРОД

6 ПРАКТИК, СПОСОБНЫХ ИЗМЕНИТЬ КЛЮЧЕВЫЕ СТОРОНЫ ВАШЕЙ ЖИЗНИ



Тишина

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



Позитивное мышление

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



Визуализация

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



Физические упражнения

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



Чтение

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



Ведение дневника

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