Чек лист Сильвер 2 занятие

Утром, прямо в постели – зеленая точка

16 минут – 1 раз в день

Шульте – 10 таблиц

Горизонтальные растяжки – 4 минуты

Вертикальные растяжки – 4 минуты

Читать книгу «20-50 Купер Фенимор. Последний из могикан.pdf» - скользя взглядом по центру столбца – пока читается не прыгая глазами, концентрируясь на коронной чакре. С счетом про себя и зубочисткой

либо

Читаем книгу «40 Монах, который продал свою ферарри» концентрируясь на коронной чакре. С счетом про себя и зубочисткой

Вечером зеленая точка