Чек лист Сильвер 3 занятие

Утром, прямо в постели – зеленая точка

17 минут – 1 раз в день

Шульте пятерками – 10 таблиц

Горизонтальные растяжки – 4 минуты

Вертикальные растяжки – 4 минуты

Читаем книгу «45 Миллионер без диплома» концентрируясь на коронной чакре. С счетом про себя и зубочисткой

Вечером зеленая точка