Чек лист Сильвер 4 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 «50 Величайший в мире торговец» концентрируясь на коронной чакре. С счетом про себя и зубочисткой. Прыжками. Поочередно правым, левым, обоими глазами

Читать 3 страницы «Аксаков Сергей. Аленький цветочек - revers.pdf»

Вечером зеленая точка