Чек лист Сильвер 5 занятие

Утром, прямо в постели – зеленая точка

Концентрация 5 мин

16-2 минут – 1 раз в день

Шульте пятерками – 10 таблиц

Горизонтальные растяжки – 4 минуты

Вертикальные растяжки – 4 минуты

Читаем книгу «55 Богатый папа, бедный папа» 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»

В течение дня упражнение на воспроизведение СЛОЖНОЙ картинки – как можно чаще. Не менее 1 раза

Вечером зеленая точка