

Волшебная техника «Объятия бабочки»

Положи правую руку на левое плечо, а левую на правое.
Так, чтобы ладони закрывали плечи.

Получится крест-накрест.

Побудь в таком положении несколько минут.
Можно поглаживать себя по плечам.

Можно говорить себе приятные, успокаивающие слова.

Ты почувствуешь, как становится спокойнее.

Даже если сейчас (а я надеюсь, что так и есть) ты не переживаешь какой-либо острый стресс, можно делать эту практику каждый день, буквально по минутке-две. И через месяц, я гарантирую, ты заметишь, насколько стабильнее, гармоничнее и устойчивее ты станешь.

Волшебная техника «Объятия бабочки»

Положи правую руку на левое плечо, а левую на правое.
Так, чтобы ладони закрывали плечи.

Получится крест-накрест.

Побудь в таком положении несколько минут.
Можно поглаживать себя по плечам.

Можно говорить себе приятные, успокаивающие слова.

Ты почувствуешь, как становится спокойнее.

Даже если сейчас (а я надеюсь, что так и есть) ты не переживаешь какой-либо острый стресс, можно делать эту практику каждый день, буквально по минутке-две. И через месяц, я гарантирую, ты заметишь, насколько стабильнее, гармоничнее и устойчивее ты станешь.

Волшебная техника «Объятия бабочки»

Положи правую руку на левое плечо, а левую на правое.
Так, чтобы ладони закрывали плечи.

Получится крест-накрест.

Побудь в таком положении несколько минут.
Можно поглаживать себя по плечам.

Можно говорить себе приятные, успокаивающие слова.

Ты почувствуешь, как становится спокойнее.

Даже если сейчас (а я надеюсь, что так и есть) ты не переживаешь какой-либо острый стресс, можно делать эту практику каждый день, буквально по минутке-две. И через месяц, я гарантирую, ты заметишь, насколько стабильнее, гармоничнее и устойчивее ты станешь.

Волшебная техника «Объятия бабочки»

Положи правую руку на левое плечо, а левую на правое.
Так, чтобы ладони закрывали плечи.

Получится крест-накрест.

Побудь в таком положении несколько минут.
Можно поглаживать себя по плечам.

Можно говорить себе приятные, успокаивающие слова.

Ты почувствуешь, как становится спокойнее.

Даже если сейчас (а я надеюсь, что так и есть) ты не переживаешь какой-либо острый стресс, можно делать эту практику каждый день, буквально по минутке-две. И через месяц, я гарантирую, ты заметишь, насколько стабильнее, гармоничнее и устойчивее ты станешь.