

ЧЕК-ЛИСТ

КАК ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ?

Мир — это окружающая нас природа, наполненная различными элементами... Но мир — это еще и наше Я, Мы. Мы формируем этот Мир, влияем на него. Мир — это наша душа, наше бытие. Чтобы полностью понять его мудрость и стать по-настоящему счастливыми, мы должны найти время для себя и нашего собственного подсознания. А потому в этой статье мы поговорим о том, как обрести гармонию внутри себя.

Сразу оговоримся, данные способы не могут подойти для всех и каждого. Есть много различных нюансов. Эффективность таких методов может зависеть от следующих факторов:

- от вашего внутреннего мира;
- от опыта, то есть, заботились ли вы о своем балансе и гармонии ранее, или начинаете это делать только сейчас;
- от соблюдения некоторых рекомендаций, например: «Больше сна, меньше стресса».
- находитесь ли вы в компульсивной ситуации, в которой нужно что-то сделать, чтобы восстановить гармонию в душе, например, между работой и здоровьем;
- от того, какой именно баланс был потерян, то есть, от того, насколько глубокое «отклонение» вы хотите восстановить, как выглядит ситуация, и что конкретно вам хотелось бы поменять;
- и, конечно, важным фактором является мотивация.