**Zacznij ćwiczyć**

*W zdrowym ciele zdrowy duch.*

Wróżki wiedzą, jak ważna jest aktywność fizyczna — przez cały dzień bawią się, tańczą i biegają, co pozwała im utrzymać dobrą kondycję fizyczną. Ćwiczenia to sekret energii, zdrowia i szczęścia. Kiedy ćwiczysz, w cudowny sposób uwalniasz się od stresu, inicjując zmiany na lepsze w każdej dziedzinie swojego życia, np. karierze zawodowej, finansach czy relacjach z bliskimi. Wyciągnąłeś tę kartę, bo Twoje ciało potrzebuje stymulacji mięśni lub układu krążenia. Poproś Wróżki o pomoc w znalezieniu czasu i motywacji tak, byś czerpał z tego radość.

Dodatkowe znaczenie karty:

* Zrób dziś jakiś wysiłek fizyczny
* Weź przykład z Wróżek i zapisz się na kurs tańca
* Ćwicz na dworze, blisko natury, by odczuć dobroczynny wpływ świeżego powietrza i słońca oraz nawiązać bliższy kontakt z Wróżkami
* Uprawiaj jogę, Tai Chi lub inne wschodnie ćwiczenia
* Ćwicz ze swoimi dziećmi lub inną ukochaną osobą
* Dołącz do drużyny sportowej, by poznać nowych przyjaciół
* Stosuj pozytywne afirmacje wobec swojego ciała.