



Создай план

ТВОЙ ПЛАН НА 30 ДНЕЙ





РАЗДЕЛИ МЕСЯЦ НА 3 ЭТАПА,
ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ
СЛОЖНОСТЬ:

НЕДЕЛЯ 1 (ДНИ 1-7) – ЗАКРЕПЛЕНИЕ
КУРСА:

- ◆ ВЫПОЛНЯЙ БАЗОВЫЙ НАБОР ТЕХНИК
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- ◆ ВЕДИ ДНЕВНИК ОЩУЩЕНИЙ
(ЗАМЕЧАЙ, ЧТО РАБОТАЕТ ЛУЧШЕ
ВСЕГО)
- ◆ ОПРЕДЕЛИ ТРИГГЕРЫ, КОТОРЫЕ
СНИЖАЮТ ТВОЮ ЭНЕРГИЮ

ПРИМЕР ПЛАНА:

- ✓ УТРОМ: ДЫХАНИЕ + ЗАРЯДКА (5-10
МИНУТ)
- ✓ ДНЕМ: 1 ТЕХНИКА ДЛЯ
ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ
- ✓ ВЕЧЕРОМ: РЕЛАКСАЦИЯ +
БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ДЕНЬ





НЕДЕЛЯ 2 (ДНИ 8-14) – ГЛУБОКАЯ ИНТЕГРАЦИЯ:

- ◆ ДОБАВЬ НОВЫЙ УРОВЕНЬ
ОСОЗНАННОСТИ В ПРАКТИКИ
- ◆ ВНЕДРИ ТЕХНИКУ БЫСТРОЙ
ПЕРЕЗАГРУЗКИ В СТРЕССОВЫХ
СИТУАЦИЯХ
- ◆ НАЧНИ СЛЕДИТЬ ЗА ПИТАНИЕМ И
ВОДНЫМ БАЛАНСОМ

ПРИМЕР ПЛАНА:

- ✓ УТРОМ: РАБОТА С ТЕЛОМ
(ДВИЖЕНИЕ, ДЫХАНИЕ)
- ✓ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ: ОТСЛЕЖИВАНИЕ И
УСТРАНЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ
«ДОЛГОВ»
- ✓ ВЕЧЕРОМ: ОЧИЩЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА +
НАПОЛНЕНИЕ





НЕДЕЛЯ 3 (ДНИ 15-21) – ЭНЕРГИЯ В ДЕЙСТВИИ:

- ◆ НАЧНИ ПРИМЕНЯТЬ ЭНЕРГИЮ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ (БОЛЕЕ АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ, ПРОЯВЛЕННОСТЬ, РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ)
- ◆ ОТСЛЕДИ, КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ТВОИ РЕАКЦИИ И ПРИВЫЧКИ

ПРИМЕР ПЛАНА:

- ✓ УТРЕННИЙ РИТУАЛ НА МОЩНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ
- ✓ ВКЛЮЧЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТЕХНИК ПЕРЕД ВАЖНЫМИ ДЕЛАМИ
- ✓ РАБОТА С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ





НЕДЕЛЯ 4 (ДНИ 22-30) – АВТОМАТИЗАЦИЯ:

- ◆ ДОВЕДИ ПРАКТИКИ ДО
АВТОМАТИЗМА
- ◆ СОЗДАЙ СВОЙ ЛИЧНЫЙ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОД (НАБОР
ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ МОМЕНТАЛЬНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ)
- ◆ ОПРЕДЕЛИ ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕХА
(НАПРИМЕР, УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ В
ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, МЕНЬШЕ СТРЕССА,
БОЛЬШЕ МОТИВАЦИИ)

ПРИМЕР ПЛАНА:

- ✓ УТРЕННЯЯ РУТИНА + НАСТРОЙКА
НА ДЕНЬ
- ✓ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ В
ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
- ✓ ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА
ЗАКРЕПЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ





ОТСЛЕЖИВАЙ РЕЗУЛЬТАТ

ВЕДИ ДНЕВНИК ИЗМЕНЕНИЙ,
ЗАПИСЫВАЙ, ЧТО РАБОТАЕТ, ЧТО
ТРЕБУЕТ КОРРЕКТИРОВКИ.

- ✚ ВОПРОСЫ ДЛЯ АНАЛИЗА:
- ✓ КАКИЕ ПРАКТИКИ ДАЛИ
МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ?
- ✓ КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЭНЕРГИИ Я
ОЩУЩАЮ?
- ✓ ГДЕ МНЕ НУЖНО ДОБАВИТЬ
ПОДДЕРЖКУ?

◆ ИТОГ
ТВОЙ 30-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ДОЛЖЕН
БЫТЬ ПРОСТЫМ, НО
ЭФФЕКТИВНЫМ. ГЛАВНОЕ –
РЕГУЛЯРНОСТЬ И ОСОЗНАННОСТЬ.
УЖЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ТЫ
ПОЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ЭНЕРГИЯ
СТАЛА ТВОЕЙ НОРМОЙ, А НЕ
СЛУЧАЙНЫМ ВСПЛЕСКОМ! 🔥

