



# ИНСТРУКЦИЯ К СЕБЕ. АЗИЯ

Материалы, которые тебе понадобятся для  
прохождения марафона





# ТВОЙ НАСТРОЙ

Если ты уже здесь, значит у тебя есть веский повод.

Значит ты хочешь что-то изменить в своей жизни!

Ты на правильном пути, но помни, что ЧУДЕСА случаются там, где в них верят...

Поэтому, постарайся отключить рацию, включи эмоции, разреши себе быть честной с собой!

Первое и самое важное, что ты должна взять с собой в марафон – это НАСТРОЙ! НАСТРОЙ на то, что скоро все изменится!



## Технические материалы для прохождения марафона

Наш марафон проходит в онлайн формате.

Мы будем встречаться и на прямых эфирах, а самую важную информацию получать из видео уроков, которые будут открываться в твоём личном кабинете

Видео-уроки остаются с тобой на всегда, чтобы ты могла возвращаться к ним вновь и вновь, когда это будет необходимо

Прямые эфиры доступны 24 часа, их даты и время указаны в расписании курса

Для прохождения курса тебе достаточно иметь телефон и интернет

Для прослушивания медитаций, я очень рекомендую, использовать наушники



# Материалы, необходимые для прохождения марафона

Чтобы комфортно выполнять домашние задания, тебе понадобятся:

1. Красивый блокнот! Любой! В нем ты будешь работать со своими желаниями! Он должен нравиться тебе, вдохновлять тебе, откликаться! Выбери его с любовью!
2. 2 тетрадки по 12 листов, самые обычные, нам они нужны для текущих задач
3. Простой карандаш, ластик, красная ручка, обычная ручка для твоего красивого блокнота
4. Свечи (по желанию) Они понадобятся нам в новолуние, когда мы будем формулировать наши желания

Цвет свечи - красная – любовь и страсть, зеленая (оливковая) или золотая – финансы, изобилие, привлечение денег, удача в работе и бизнесе, голубая – мир спокойствие.

5. Эфирные масла(тоже по желанию), с запахом (можно 1 на выбор) бергамот, пачули, апельсин
6. Кошельки к новолунию (24 марта)