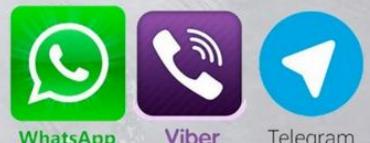


"Простые шаги к внутренней гармонии.
Как сделать лучше каждый свой день шаг за шагом?"



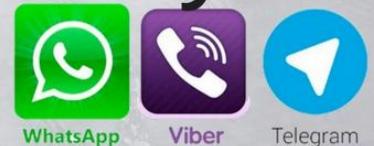
7-911-902-31-95

Евгения Бизина



БЫТЬ В МОМЕНТЕ

Быть в моменте – значит сосредоточиться на текущем действии, происходящем в данную секунду, полностью отдаваться ему – на все **100 %.**

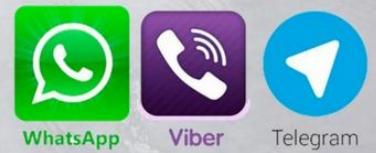


7-911-902-31-95

Евгения Бизина



ОСОЗНАННОСТЬ – это наблюдение за собой, способность отдавать себе отчет в своих мыслях и действиях, возможность не погружаться с головой в ситуацию, теряя над ней контроль, а наблюдать за собой «со стороны».

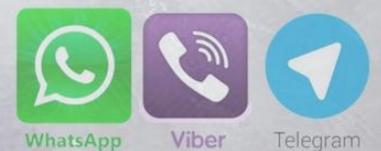


7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Часы перед глазами.
Контролируйте время!
Ведь оно ваше!
Бесконтрольное время проходит мимо.



7-911-902-31-95

Евгения Бузина

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ.

Окружите себя информацией, которая вас
мотивирует, развивает.

Практикуйте намеренно позитивное
мышление.

“всё идёт, как надо” и всё хорошо.



WhatsApp



Viber



Telegram

7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Фиксации хороших событий.

Заведите дневник приятных событий дня.

Запишите каждое хорошее событие и
перечитайте вечером.

Это поможет вам увидеть сколько всего
позитивного произошло с вами за день.

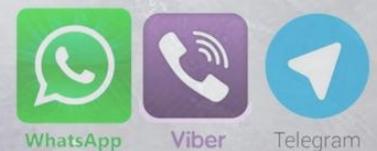


7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Будьте созиателем жизни.
Вы сами выбираете, как относиться к
жизни, что впускать в свою жизнь.
Вы сами формируете себе мир, в котором
живёте. Всё начинается с мыслей.

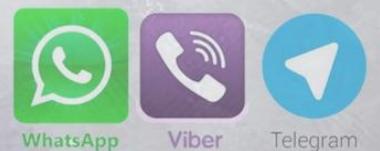


7-911-902-31-95

Евгения Бузина

Здоровый эгоизм.

Задумайтесь – вы частичка мира. И делая
лучше себя, вы
делаете мир лучше, потому что вы –
частица этого мира.



WhatsApp Viber Telegram

7-911-902-31-95

Евгения Бизина

БЛАГОДАРНОСТЬ.

Начните жить в ощущениях благодарности

ко всему

окружающему вас миру, и людям.

Воспитывайте в себе намеренно эти
ощущения и привычку.



7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Мысли материальны.
Напишите в настоящем времени то, чего
хотите достичь.

- здоровье

- деньги

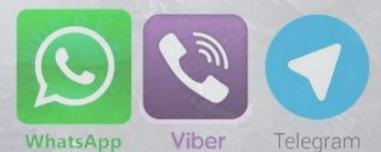
- отношения

- бизнес

- яркость жизни

7-911-902-31-95

Евгения Бизина

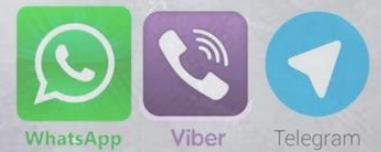


Основные правила аффирмаций :

Позитивное мышление.

Конкретика.

Как достигнуть то чего я пишу?



WhatsApp Viber Telegram

7-911-902-31-95

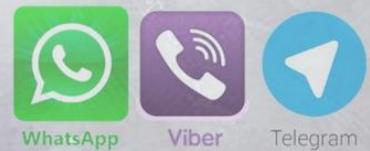
Евгения Бузина

ОСОЗНАННЫЙ ОТДЫХ.

Осознанный отдых необходим человеку,
потому что каждый из нас хочет получить
ЧТО-ТО

хорошее, всегда, за проделанную работу.

Поднимете свою продуктивность.

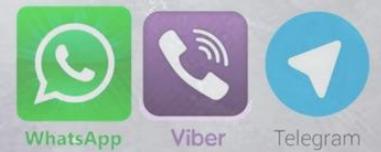


7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Сегодня мы с вами затронули малую часть того, что может улучшить качество нашей жизни. Порой простые шаги способны многое изменить! Просто эти шаги надо СДЕЛАТЬ!
До новых встреч!



7-911-902-31-95

Евгения Бизина

