

" Простые шаги к внутренней гармонии.

Как сделать лучше каждый свой день шаг за шагом? "



WhatsApp



Viber



Telegram

7-911-902-31-95

Евгения Бизина



БЫТЬ В МОМЕНТЕ

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



WhatsApp



Viber



Telegram

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».



WhatsApp



Viber



Telegram

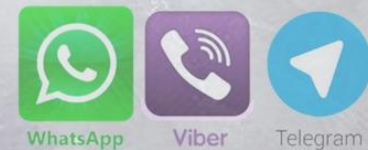
7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Часы перед глазами.
Контролируйте время!
Ведь оно ваше!

Бесконтрольное время проходит мимо.



7-911-902-31-95

Евгения Бизина



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.



WhatsApp



Viber



Telegram

7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Будьте созидателем 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.



WhatsApp



Viber



Telegram

7-911-902-31-95

Евгения Бизина



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.



WhatsApp



Viber



Telegram

7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Мысли материальны.

Напишите в настоящем времени то, чего
хотите достичь.

-здоровье

-деньги

-отношения

-бизнес

-яркость жизни



WhatsApp



Viber



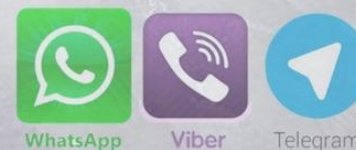
Telegram

7-911-902-31-95

Евгения Бизина



Основные правила аффирмаций :
Позитивное мышление.
Конкретика.
Как достигнуть то чего я пишу?



7-911-902-31-95

Евгения Бизина



ОСОЗНАННЫЙ ОТДЫХ.

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

ЧТО-ТО

хорошее, всегда, за проделанную работу.

Поднимете свою продуктивность.



WhatsApp



Viber



Telegram

7-911-902-31-95

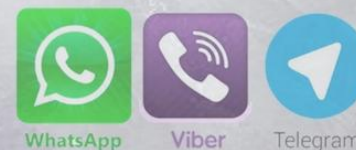
Евгения Бизина



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

