

Море спокойствия

Чек-лист для релакса

Каждый день бывать на море — легко. Этот чек-лист поможет расслабиться и ощутить покой, как в отпуске. Делайте упражнение каждый день и раскрашивайте одну морскую звезду или ракушку. И пусть их будет целое море.

Упражнение

Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте себе прекрасный, залитый солнцем пляж. Вы стоите в воде, спиной к морю, и смотрите на берег. Каждый раз, делая вдох, собирайте воду вокруг, а выдыхая — гоните ее к берегу. Сделайте четыре вдоха-выдоха (или больше, если захочется).

