ДОГОВОР

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , буду выполнять утреннюю йога практику ежедневно на протяжении минимум 15 минут, начиная с 25 января 2020 года и заканчивая 01.03.2020 года.

Обязуюсь эти 15 минут посвящать всё своё внимание ощущениям в теле, дыханию и максимальной осознанности. Я буду проживать йога практику каждой клеточкой своего тела, не отвлекаясь на рутинные вопросы. Это та инвестиция в своё будущее, которое я буду выполнять с особым трепетом и усердием.

На протяжении дня я буду прилежно выполнять рекомендации по питанию, полученные на данном курсе, соблюдать питьевой режим и режим сна, а так же ежечасно на 60 секунд направлять своё внимание на осознание текущего момента. Что я делаю? Действительно ли это важно и ценно? Каковы мои эмоции? Как я могу этот момент сделать еще лучше? Продуктивнее?

Так же в течение дня я буду избегать эмоциональных покупок, осознанно подходить к трате денег и анализировать для чего я достаю платежные средства – купить себе счастье или это объективная необходимость. Все деньги, которые мне удастся сохранить в результате осмысленного шоппинга, я потрачу на покупку мечты. Это будет то, что достойно Настоящей Женщины.

Каждый вечер за час до сна я буду убирать все электронные девайсы и посвящать это время исключительно себе и своим близким. А непосредственно перед сном уделю всего 10 минут времени на полное расслабление своего тела и выражение благодарности самому себе за надлежащее выполнение этого договора.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Свидетель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_