

КУРС 11 КЛЮЧЕЙ МОЛОДОСТИ

МОИ ПРИВЫЧКИ МОЛОДОСТИ

МОЁ НАМЕРЕНИЕ

СТАТЬ МОЛОЖЕ И ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

МОЯ МАНТРА ОМОЛОЖЕНИЯ

МНЕ___ ЛЕТ И С

И С КАЖДЫМ ВДОХОМ/ ГЛОТКОМ/ ШАГОМ/ ВЫДОХОМ / ВДОХОМ / ВЗГЛЯДОМ /МГНОВЕНЬЕМ и многое другое (выбираем подходящий моменту и по Душе вариант)

Я МОЛОЖЕ КРАСИВЕЕ ЗДОРОВЕЕ/ СТРОЙНЕЕ/ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ/ и т.д. на Ваш выбор

В этой практике работает

СИЛА СЛОВА Мы переписываем на энерго-информационном уровне привычки самовосприятия, восприятия своего Тела и действительности вокруг, которую сами же и создаём.

Используем эту УНИКАЛЬНУЮ ВАШУ ЛИЧНУЮ МАНТРУ ОМОЛОЖЕНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 10 И БОЛЕЕ РАЗ, ИДЕАЛЬНО КАЖДЫЙ ЧАС

КРИТЕРИЙ ДЛЯ ДЕЙСТВИЙ НА ВРЕМЯ КУРСА

Фильтр-вопрос:

ТО, ЧТО Я СЕЙЧАС СДЕЛАЮ, ДАСТ ЛИ МНЕ ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ МОЛОЖЕ И ЖИТЬ ДОЛЬШЕ? ИЛИ НЕТ?

УТРО

Мантра

Дыхание на раскрытие грудной клетки с простукиванием и пропеванием ААА

Дыхание ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ (бхастрика + задержки 3-5 циклов)

Мантра

ОБЕД

Мантра

Брюшное дыхание

Тибетская омолаживающая динамическая пранаяма = ходьба+дыхание+Мантра

ВЕЧЕР

Мантра

Брюшное дыхание

ПЕРЕД СНОМ

Мантра