

Какое оно, утро настоящей Женщины?

Просыпаться можно по-разному... С тяжелой головой и тревожными мыслями после вчерашних посиделок или вскакивать и бежать, бежать, бежать.

Не советую так поступать - быстро произойдет эмоциональное и физическое выгорание. Не заметите как превратитесь в больного и брюзжащего человека, вечно недовольного окружающими и жизнью. Во сне хорошо бы отдохнуть! Полноценно. Остановить тревожные мысли, почувствовать вкус жизни.

Это во сне. А просыпаться ? Предлагаю свою методику. Я ей пользуюсь довольно давно. Присоединяйтесь.

Если вы до сих пор встаете по будильнику - заведите его на 10 минут раньше. И эти 10 минут посвятите себе, любимой. Не вскакивайте с постели. Глаза открылись, а все органы еще спят. Их нужно будить бережно, как будила вас мама в детстве. Я по утрам всегда мамин голос вспоминаю: «Девочки, солнышки мои, вставайте! Потягушки!!! Вас ждет новый день. Солнышко уже встало и вас будит!» Каждое утро такое вот сладкое пробуждение. Как только я слышу такие слова - сразу улыбаюсь. Психологи советуют с утра начать громко смеяться - дабы разбудить все свои внутренние органы. У меня после первого громкого смешка сразу такое настроение играть начинается!

Глаза открыли, а с кровати вставать еще рано - мы же себе 10 минут подарили. Начинаем себя гладить - ручки, ножки, животик, грудь. Ничего не пропустите. Правильное принятие своего тела - и душа начнет играть! Потянитесь. Красиво. Грациозно. Вы же Настоящая Женщина. Скажите себе: «Доброе утро, Королева! Сегодня Ваш день!» Поверьте, такой настрой на новый день всегда приносит удачу. Вы верите в себя и мир начинает катиться к вам навстречу.

Понежились в теплой постельке и начинайте спускать свои красивые ножки. Где наши королевские туфельки? Королевской же походкой следуете в ванную. Поздоровайтесь с собой в зеркале. Скажите комплимент. Вы же выспались, а значит плохо выглядеть просто не можете. Даже если поначалу эти комплименты будут из вас выдавливаться и казаться скорее издевкой - после 2-3 недель такого пробуждения ваши здравицы в свою

Какое оно, утро настоящей Женщины

Автор: admin

15.07.2013 17:19 -

честь станут искренними. Сами удивитесь КАК изменится ваше отражение в зеркале. Красота и уверенность в себе придут к вам как к полноправной хозяйке. И совсем неважно сколько вам лет - 15 или 70. В любом возрасте настоящая Женщина остается Королевой.

Умылись, приняли душ. Напитались энергией воды. Вы готовы принять новый день! Идите на кухню и на голодный желудок примите стакан талой воды. О ней нужно позаботиться заранее. С вечера профильтрованную и замороженную воду нужно достать из морозилки. К утру она разморозится и станет талой. Вот такой стакан с посылом себе здоровья, удачи и красоты выпиваете. Дальше - ваш обычный утренний ритуал. Молитва. Зарядка. Макияж. Прическа. Завтрак. Все это хорошо делать под соответствующую музыку. Вы с утра даете себе заряд на целый день.

А теперь посмотрите на себя со стороны. И на своих подруг-знакомых. Уверенную, красивую и гармоничную Женщину видно издалека. С ней всегда приятно общаться. Она сама источает энергию силы. Людей тянет к такой как магнитом. Не верите? Проверьте сами. Любой навык становится привычкой через 21 день. Всего 3 недели и вы забудете о болезнях и раздражениях, станете жизнерадостной и красивой. Удачи вам, Настоящие Женщины!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)