

ЗАБОТА О СЕБЕ

8 АПРЕЛЯ: НОВОЛУНИЕ В ОВНЕ



В С Ч П С В

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ГОЛОВЕ

- ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ, ДЕТОКС ИЛИ ВОДНЫЙ ПОСТ
- ОТДЫХ ИЛИ РЕСУРСНЫЕ ПРАКТИКИ
- РИТУАЛ МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО

День цикла:



Физическое состояние



Заметки/напоминания

Все хорошее, что вы сделаете сегодня для головы, глаз и носа, окажет благотворное влияние.

Кроме хирургического вмешательства!

Аффирмации и медитации сегодня

- МЕДИТАЦИЯ СЕГОДНЯ:
- №19: ЧУВСТВО ДОСТОИНСТВА
- АФФИРМАЦИЯ СЕГОДНЯ:
- Я ОЩУЩАЮ СЕБЯ ДОСТОЙНО

Симфония клеток


- ИМБИРЬ
- СЕНСОРНЫЙ
-
-

Исцеляющие коды

- ДОБРОТА
-
-
-

8 АПРЕЛЯ: НОВОЛУНИЕ В ОВНЕ



УТРО:

1. СТАКАН ВОДЫ С КАПЛЕЙ МАСЛА ЛИМОНА
2. РАУНД АНТИСТРЕСС УТРО 
3. БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
4. ДНЕВНОЙ УХОД + МАСЛО ПАЧУЛИ
5. ЗАВЕРШАЮЩИЙ СЛОЙ С SPF
6. ВИТАМИНЫ + БАДЫ
7. _____


ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД ПОНЕДЕЛЬНИКА:

1. ЛИЦО: РИТУАЛ МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- 50 РАУНДОВ ЕФТ 
- ХО-О-ПОНО-ПОНО
- ЛУННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДНЕЙ ОВНА
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА
- МЕДИТАЦИЯ 19: ЧУВСТВО ДОСТОИНСТВА 
- ИСЦЕЛЯЮЩИЕ КОДЫ: ДОБРОТА
- ПРОТОКОЛ СК: СЕНСОРНЫЙ
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ПЕРЕД СНОМ:

- ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
- МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ
- ДИФФУЗОР С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ
- МАСЛО АДАРТIV НА СТОПЫ
- РАУНД АНТИСТРЕСС ВЕЧЕР 
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ЗАМЕТКИ:

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

8 АПРЕЛЯ: НОВОЛУНИЕ В ОВНЕ



В С Ч П С В

ЧТО МЕНЯ СЕГОДНЯ ПОРАДОВАЛО

- _____
- _____
- _____

Мои витамины:
Время восполнения:



Как я позаботилась о себе сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____

Мое самочувствие:

Мои успехи и победы сегодня

Что послушать/посмотреть

- _____
- _____
- _____
- _____

Что почитать

- _____
- _____
- _____
- _____

8 АПРЕЛЯ: ЗАПИСИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

ЗАБОТА О СЕБЕ

9 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ

П С Ч П С В

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ЧЕЛЮСТЯМ И ШЕЕ

- РАЦИОН БОГАТЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ - ВОСПОЛНЕНИЕ РЕСУРСА
- ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД ВОЛОСЫ + УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА
- НЕ ЗАБУДЬТЕ SPF!

День цикла:



Физическое состояние



Заметки/напоминания

Все хорошее, что вы сделаете сегодня для шеи, затылка, зубов и миндалин, окажет благотворное влияние.

Кроме хирургического вмешательства!

Аффирмации и медитации сегодня

- МЕДИТАЦИЯ СЕГОДНЯ:
№21: СВОБОДА И ИЗОБИЛИЕ
- АФФИРМАЦИЯ СЕГОДНЯ:
Я ВЫБИРАЮ СВОБОДНО СОЗДАВАТЬ ИЗОБИЛИЕ

Симфония клеток


- КЕДР
- ПРОТОКОЛ: ЛИМФАТИЧЕСКИЙ
-
-

Исцеляющие коды

- ХОРОШЕСТЬ
-
-
-

9 АПРЕЛЯ: Р ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ



УТРО:

1. СТАКАН ВОДЫ С КАПЛЕЙ МАСЛА ЛИМОНА
2. РАУНД АНТИСТРЕСС УТРО 
3. БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
4. ДНЕВНОЙ УХОД + МАСЛО БЕССМЕРТНИКА
5. ЗАВЕРШАЮЩИЙ СЛОЙ С SPF
6. ВИТАМИНЫ + БАДЫ
7. _____


ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД ВТОРНИКА:

1. МАСЛЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ВОЛОС
2. МАСКА ДЛЯ ВОЛОС
3. СЫВОРОТКА ИЛИ СОСТАВ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- 50 РАУНДОВ ЕФТ 
- ХО-О-ПОНО-ПОНО
- ЛУННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДНЕЙ ТЕЛЬЦА
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА
- МЕДИТАЦИЯ 21: СВОБОДА И ИЗОБИЛИЕ 
- ИСЦЕЛЯЮЩИЕ КОДЫ: ХОРОШЕСТЬ
- ПРОТОКОЛ СК: ЛИМФАТИЧЕСКИЙ
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ПЕРЕД СНОМ:

- ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
- МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ
- ДИФФУЗОР С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ
- МАСЛО АДАПТИВ НА СТОПЫ
- РАУНД АНТИСТРЕСС ВЕЧЕР 
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ЗАМЕТКИ:

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

9 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ

П С Ч П С В

ЧТО МЕНЯ СЕГОДНЯ ПОРАДОВАЛО

- _____
- _____
- _____

Мои витамины:
Время восполнения:



Как я позаботилась о себе сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____

Мое самочувствие:

Мои успехи и победы сегодня

Что послушать/посмотреть

- _____
- _____
- _____
- _____

Что почитать

- _____
- _____
- _____
- _____

9 АПРЕЛЯ: ЗАПИСИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

ЗАБОТА О СЕБЕ

10 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ

П В Ч П С В

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ЧЕЛЮСТЯМ И ШЕЕ

- РАЦИОН БОГАТЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ - ВОСПОЛНЕНИЕ РЕСУРСА
- ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД ТЕЛО + УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ
- НЕ ЗАБУДЬТЕ SPF!

День цикла:



Физическое состояние



Заметки/напоминания

Все хорошее, что вы сделаете сегодня для шеи, затылка, зубов и миндалин, окажет благотворное влияние.

Кроме хирургического вмешательства!

Аффирмации и медитации сегодня

- МЕДИТАЦИЯ СЕГОДНЯ:
- №21: СВОБОДА И ИЗОБИЛИЕ
- АФФИРМАЦИЯ СЕГОДНЯ:
- Я ОЩУЩАЮ СВОБОДУ

Симфония клеток


- БЕРГАМОТ
- ПРОТОКОЛ: РЕСПИРАТОРНЫЙ
-
-

Исцеляющие коды

- ХОРОШЕСТЬ
-
-
-

10 АПРЕЛЯ: Р ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ



УТРО:

1. СТАКАН ВОДЫ С КАПЛЕЙ МАСЛА ЛИМОНА
2. РАУНД АНТИСТРЕСС УТРО 
3. БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
4. ДНЕВНОЙ УХОД + МАСЛО ГЕРАНИ
5. ЗАВЕРШАЮЩИЙ СЛОЙ С SPF
6. ВИТАМИНЫ + БАДЫ
7. _____


ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД СРЕДЫ:

1. МАССАЖ ЛЮФОЙ
2. ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ТЕЛА
3. ПИТАТЕЛЬНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- 50 РАУНДОВ ЕФТ 
- ХО-О-ПОНО-ПОНО
- ЛУННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДНЕЙ ТЕЛЬЦА
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ
- МЕДИТАЦИЯ 21: СВОБОДА И ИЗОБИЛИЕ 
- ИСЦЕЛЯЮЩИЕ КОДЫ: ХОРОШЕСТЬ
- ПРОТОКОЛ СК: РЕСПИРАТОРНЫЙ
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ПЕРЕД СНОМ:

- ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
- МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ
- ДИФФУЗОР С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ
- ПРОТОКОЛ РЕТИНИЗАЦИИ
- РАУНД АНТИСТРЕСС ВЕЧЕР 
- МАСЛО ADAPTIV НА СТОПЫ
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ЗАМЕТКИ:

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

10 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В ТЕЛЬЦЕ

П В Ч П С В

ЧТО МЕНЯ СЕГОДНЯ ПОРАДОВАЛО

- _____
- _____
- _____

Мои витамины:
Время восполнения:



Как я позаботилась о себе сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____

Мое самочувствие:

Мои успехи и победы сегодня

Что послушать/посмотреть

- _____
- _____
- _____
- _____

Что почитать

- _____
- _____
- _____
- _____

10 АПРЕЛЯ: ЗАПИСИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

11 АПРЕЛЯ

Р ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ



НАСТРОЕНИЕ:



“

”

ЗАДАЧИ НА СЕГОДНЯ

УХОД ЗА НОГАМИ
ТРЕНИРУЕМ РУКИ



ПОГОДА:



НАПОМИНАНИЕ:



ДВИЖЕНИЕ:



ВСЕГО
МИНУТ:

ВСЕГО
ШАГОВ:

ПЛАНЫ НА СЕГОДНЯ:

ВРЕМЯ:

СОБЫТИЕ:

ВРЕМЯ:	СОБЫТИЕ:

СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ:

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПЕДИКЮР
НА ЧЕТВЕРГ

ВОДА:



ЕДА:

ЗАВТРАК:

ОБЕД:

УЖИН:

ПЕРЕКУС:

ПОЗВОНИТЬ ИЛИ НАПИСАТЬ:

ФИНАНСЫ:

ПРИХОД СЕГОДНЯ:

ОБЩАЯ СУММА:

СЕБЕ:

СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРНА:

ЗАМЕТКИ:

НА ЗАВТРА:

ЗАБОТА О СЕБЕ

11 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ

П В С П С В

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПЛЕЧАМ И РУКАМ

- РАЦИОН БОГАТЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ - ВОСПОЛНЕНИЕ РЕСУРСА
- ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД ЗА НОГАМИ + УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК
- НЕ ЗАБУДЬТЕ SPF!

День цикла:



Физическое состояние



Заметки/напоминания

Все хорошее, что вы сделаете сегодня для плеч, рук и кистей, окажет благотворное влияние.

Кроме хирургического вмешательства!

Аффирмации и медитации сегодня

- МЕДИТАЦИЯ СЕГОДНЯ:

- №10: СИЛА И УВЕРЕННОСТЬ
- АФФИРМАЦИЯ СЕГОДНЯ:

- Я СИЛЬНА В СВОЕЙ УВЕРЕННОСТИ

Симфония клеток

- ОРЕГАНО


- ПРОТОКОЛ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
- _____
- _____

Исцеляющие коды

- НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
- _____
- _____
- _____

11 АПРЕЛЯ: Р ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ



УТРО:

1. СТАКАН ВОДЫ С КАПЛЕЙ МАСЛА ЛИМОНА
2. РАУНД АНТИСТРЕСС УТРО 
3. БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
4. ДНЕВНОЙ УХОД + МАСЛО ЛАДАНА
5. ЗАВЕРШАЮЩИЙ СЛОЙ С SPF
6. ВИТАМИНЫ + БАДЫ
7. _____


ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД ЧЕТВЕРГА:

1. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ГОММАЖ
2. КОФЕЙНЫЙ СКРАБ ДЛЯ СТУПНЕЙ
3. ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ БЕДЕР
4. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ МАСЛО
5. ПИТАТЕЛЬНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ СТОП
6. _____
7. _____

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- 50 РАУНДОВ ЕФТ 
- ХО-О-ПОНО-ПОНО
- ЛУННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДНЕЙ БЛИЗНЕЦОВ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК
- МЕДИТАЦИЯ 10: СИЛА И УВЕРЕННОСТЬ 
- ИСЦЕЛЯЮЩИЕ КОДЫ: НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
- ПРОТОКОЛ СК: ИНФЕКЦИОННЫЙ
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ПЕРЕД СНОМ:

- ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
- МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ
- МАСЛО АДАПТИВ НА СТОПЫ
- ДИФфуЗОР С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ
- РАУНД АНТИСТРЕСС ВЕЧЕР 
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ЗАМЕТКИ:

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

11 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ

П В С П С В

ЧТО МЕНЯ СЕГОДНЯ ПОРАДОВАЛО

- _____
- _____
- _____

Мои витамины:
Время восполнения:



Как я позаботилась о себе сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____

Мое самочувствие:

Мои успехи и победы сегодня

Что послушать/посмотреть

- _____
- _____
- _____
- _____

Что почитать

- _____
- _____
- _____
- _____

11 АПРЕЛЯ: ЗАПИСИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

ЗАБОТА О СЕБЕ

12 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ

П В С Ч С В

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПЛЕЧАМ И РУКАМ

- РАЦИОН БОГАТЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ - ВОСПОЛНЕНИЕ РЕСУРСА
- ОЧИЩАЮЩИЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ + УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ
- НЕ ЗАБУДЬТЕ SPF!

День цикла:



Физическое состояние




Заметки/напоминания


Все хорошее, что вы сделаете сегодня для плеч, рук и кистей, окажет благотворное влияние.

Кроме хирургического вмешательства!


Аффирмации и медитации сегодня

- МЕДИТАЦИЯ СЕГОДНЯ: _____
- №10: СИЛА И УВЕРЕННОСТЬ 
- АФФИРМАЦИЯ СЕГОДНЯ: _____
- Я ОЩУЩАЮ УВЕРЕННОСТЬ _____

Симфония клеток


- ПЕТИТГРЕЙН _____
- ПРОТОКОЛ: ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ 
- _____
- _____

Исцеляющие коды

- НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ 
- _____
- _____
- _____

12 АПРЕЛЯ: Р ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ



УТРО:

1. СТАКАН ВОДЫ С КАПЛЕЙ МАСЛА ЛИМОНА
2. РАУНД АНТИСТРЕСС УТРО 
3. БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
4. ДНЕВНОЙ УХОД + МАСЛО МИРРЫ
5. ЗАВЕРШАЮЩИЙ СЛОЙ С SPF
6. ВИТАМИНЫ + БАДЫ
7. _____


ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД ПЯТНИЦЫ:

1. ЛИЦО: ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ
2. УВЛАЖНЯЮЩИЙ ЛОСЬОН С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- 50 РАУНДОВ ЕФТ 
- ХО-О-ПОНО-ПОНО
- ЛУННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДНЕЙ БЛИЗНЕЦОВ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ
- МЕДИТАЦИЯ 10: СИЛА И УВЕРЕННОСТЬ 
- ИСЦЕЛЯЮЩИЕ КОДЫ: НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
- ПРОТОКОЛ СК: ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ПЕРЕД СНОМ:

- ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
- МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ
- ДИФФУЗОР С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ
- МАСЛО АДАРТИВ НА СТОПЫ
- РАУНД АНТИСТРЕСС ВЕЧЕР 
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ЗАМЕТКИ:

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

12 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В БЛИЗНЕЦАХ

П В С Ч П С В



ЧТО МЕНЯ СЕГОДНЯ ПОРАДОВАЛО

- _____
- _____
- _____

Мои витамины:
Время восполнения:



Как я позаботилась о себе сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____

Мое самочувствие:

Мои успехи и победы сегодня

Что послушать/посмотреть

- _____
- _____
- _____
- _____

Что почитать

- _____
- _____
- _____
- _____

12 АПРЕЛЯ: ЗАПИСИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

13 АПРЕЛЯ

Р ЛУНА В РАКЕ

П В С Ч П **С** В

НАСТРОЕНИЕ:



“

”

ЗАДАЧИ НА СЕГОДНЯ

УХОД ЗА ЛИЦОМ: ПИТАНИЕ
ТРЕНИРУЕМ СПИНУ



ПОГОДА:



НАПОМИНАНИЕ:



ДВИЖЕНИЕ:



ВСЕГО
МИНУТ:

ВСЕГО
ШАГОВ:

ПЛАНЫ НА СЕГОДНЯ:

ВРЕМЯ:

СОБЫТИЕ:

ВРЕМЯ:	СОБЫТИЕ:

СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ:

ЗАПИСАТЬСЯ НА УХОД ЗА
ЛИЦОМ НА СУББОТУ

ВОДА:



ЕДА:

ЗАВТРАК:

ОБЕД:

УЖИН:

ПЕРЕКУС:

ПОЗВОНИТЬ ИЛИ НАПИСАТЬ:

ФИНАНСЫ:

ПРИХОД СЕГОДНЯ:

ОБЩАЯ СУММА:

СЕБЕ:

СЕГОДНЯ Я БЛАГОДАРНА:

ЗАМЕТКИ:

НА ЗАВТРА:

ЗАБОТА О СЕБЕ

13 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В РАКЕ

П В С Ч П В

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ

- РАЦИОН БОГАТЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ - ВОСПОЛНЕНИЕ РЕСУРСА
- ЛИЦО: ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД + УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ
- НЕ ЗАБУДЬТЕ SPF

День цикла:



Физическое состояние



Заметки/напоминания

Все хорошее, что вы сделаете сегодня для груди, легких, желудка, печени и желчного пузыря, окажет благотворное влияние.

Кроме хирургического вмешательства!

Аффирмации и медитации сегодня

- МЕДИТАЦИЯ СЕГОДНЯ:
№6: ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ✨
- АФФИРМАЦИЯ СЕГОДНЯ:
Я НАПОЛНЯЮСЬ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Симфония клеток


- РОМАШКА
- ПРОТОКОЛ: ЦЕЛЬ ✨
-
-

Исцеляющие коды

- ТЕРПЕНИЕ ✨
-
-
-

13 АПРЕЛЯ: Р ЛУНА В РАКЕ



УТРО:

1. СТАКАН ВОДЫ С КАПЛЕЙ МАСЛА ЛИМОНА
2. РАУНД АНТИСТРЕСС УТРО 
3. БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
4. ДНЕВНОЙ УХОД + МАСЛО БЕССМЕРТНИКА
5. ЗАВЕРШАЮЩИЙ СЛОЙ С SPF
6. ВИТАМИНЫ + БАДЫ
7. _____


ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД СУББОТЫ:

1. ЛИЦО: ГЛУБОКО ПИТАНИЕ
2. ПРОТОКОЛ РЕТИНИЗАЦИИ
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- 50 РАУНДОВ ЕФТ 
- ХО-О-ПОНО-ПОНО
- ЛУННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДНЕЙ РАКА
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ
- МЕДИТАЦИЯ 6: ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ 
- ИСЦЕЛЯЮЩИЕ КОДЫ: ТЕРПЕНИЕ
- ПРОТОКОЛ СК: ЦЕЛЬ
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ПЕРЕД СНОМ:

- ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
- МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ
- ДИФФУЗОР С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ
- МАСЛО ADAPTIV НА СТОПЫ
- РАУНД АНТИСТРЕСС ВЕЧЕР 
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ЗАМЕТКИ:

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

13 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В РАКЕ

П В С Ч П В

ЧТО МЕНЯ СЕГОДНЯ ПОРАДОВАЛО

- _____
- _____
- _____

Мои витамины:
Время восполнения:



Как я позаботилась о себе сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____

Мое самочувствие:

Мои успехи и победы сегодня

Что послушать/посмотреть

- _____
- _____
- _____
- _____

Что почитать

- _____
- _____
- _____
- _____

13 АПРЕЛЯ: ЗАПИСИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

ЗАБОТА О СЕБЕ

14 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В РАКЕ

П В С Ч П С



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ



РАЦИОН БОГАТЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ - ВОСПОЛНЕНИЕ РЕСУРСА



ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД: ЭПИЛЯЦИЯ + УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДИ



НЕ ЗАБУДЬТЕ SPF!

День цикла:



Физическое состояние



Заметки/напоминания

Все хорошее, что вы сделаете сегодня для груди, легких, желудка, печени и желчного пузыря, окажет благотворное влияние.

Кроме хирургического вмешательства!

Аффирмации и медитации сегодня



МЕДИТАЦИЯ СЕГОДНЯ:



№1: ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ



АФФИРМАЦИЯ СЕГОДНЯ:



Я НАПОЛНЯЮСЬ ЗДОРОВЬЕМ

Симфония клеток



СОСНА



ПРОТОКОЛ: ПРЕЗЕНТАЦИЯ 2



Исцеляющие коды




ТЕРПЕНИЕ



14 АПРЕЛЯ: Р ЛУНА В РАКЕ



УТРО:

1. СТАКАН ВОДЫ С КАПЛЕЙ МАСЛА ЛИМОНА
2. РАУНД АНТИСТРЕСС УТРО 
3. БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
4. ДНЕВНОЙ УХОД + МАСЛО ЛАВАНДЫ
5. ЗАВЕРШАЮЩИЙ СЛОЙ С SPF
6. ВИТАМИНЫ + БАДЫ
7. _____


ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД ВОСКРЕСЕНЬЯ:

1. ЭПИЛЯЦИЯ
2. УСПОКАИВАЮЩИЙ ЛОСЬОН С МАСЛОМ
3. ЧАЙНОГО ДЕРЕВА
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
- 50 РАУНДОВ ЕФТ 
- ХО-О-ПОНО-ПОНО
- ЛУННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДНЕЙ РАКА
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДИ
- МЕДИТАЦИЯ 1: ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ 
- ИСЦЕЛЯЮЩИЕ КОДЫ: ТЕРПЕНИЕ
- ПРОТОКОЛ СК: ПРЕЗЕНТАЦИЯ 2
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ПЕРЕД СНОМ:

- ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
- МАССАЖ КОЖИ ГОЛОВЫ
- ДИФФУЗОР С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ
- МАСЛО АДАРТИВ НА СТОПЫ
- РАУНД АНТИСТРЕСС ВЕЧЕР 
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ЗАМЕТКИ:

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

14 АПРЕЛЯ: РАСТУЩАЯ ЛУНА В РАКЕ

П В С Ч П С



ЧТО МЕНЯ СЕГОДНЯ ПОРАДОВАЛО

- _____
- _____
- _____

Мои витамины:
Время восполнения:



Как я позаботилась о себе сегодня

- _____
- _____
- _____
- _____

Мое самочувствие:

Мои успехи и победы сегодня

Что послушать/посмотреть

- _____
- _____
- _____
- _____

Что почитать

- _____
- _____
- _____
- _____

14 АПРЕЛЯ: ЗАПИСИ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

План на неделю

Понедельник



Вторник

ЛУНА ВО ЛЬВЕ:
ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СТРИЖКИ



Среда

ЛУНА ВО ЛЬВЕ:
ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СТРИЖКИ



Четверг



Пятница



Суббота



Воскресенье



ЛУННЫЙ УХОД



Идеальное время для наполняющего ухода, масок и восполнения питательных веществ



Идеальное время для снижения веса и детокса



От вредных привычек избавиться легче, если начать в новолуние



Идеальное время для мытья головы



Стрижка сегодня может сделать волосы непослушными и привести к появлению перхоти



Идеальное время для окрашивания волос - результат будет лучше, а цвет будет держаться дольше



Подходящее время для ухода за кожей и удаления волос



Идеальное время для ухода за кожей и удаления волос



Стрижка сегодня будет выглядеть лучше, завивка держаться дольше, а волосы будут лучше укладываться



Идеальное время для ухода за ногтями



Идеальное время для восстанавливающего и укрепляющего массажа с эфирными маслами



Подходящее время для операций и инвазивных медицинских процедур



Идеальное время для посещения стоматолога



Неудачное время для посещения стоматолога

СПИСОК КОНТАКТОВ

ИМЯ	
ТЕЛЕФОН	
АДРЕС	
ВЕБСАЙТ	

ИМЯ	
ТЕЛЕФОН	
АДРЕС	
ВЕБСАЙТ	

ИМЯ	
ТЕЛЕФОН	
АДРЕС	
ВЕБСАЙТ	

ИМЯ	
ТЕЛЕФОН	
АДРЕС	
ВЕБСАЙТ	

ИМЯ	
ТЕЛЕФОН	
АДРЕС	
ВЕБСАЙТ	

ИМЯ	
ТЕЛЕФОН	
АДРЕС	
ВЕБСАЙТ	

ИМЯ	
ТЕЛЕФОН	
АДРЕС	
ВЕБСАЙТ	

ИМЯ	
ТЕЛЕФОН	
АДРЕС	
ВЕБСАЙТ	

--

Мои Заметки

