

Ольга Золотова

УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ
ДЛЯ КОМФОРТНОГО
ПЕРЕХОДА НА НОВЫЙ
УРОВЕНЬ

**Международный Эксперт
и Коуч Энергии Эмоций и Стратегии**





Квадрат целей



Фокус внимания

Где ты сейчас?

Настоящее

1 год

3 года

5 лет



То, что мне помогает сохранять концентрацию и фокус внимания на моей цели, это...



Медитация



Намерение

То, что мне помогает сохранять концентрацию и фокус внимания на моей цели, это...



Письмо себе

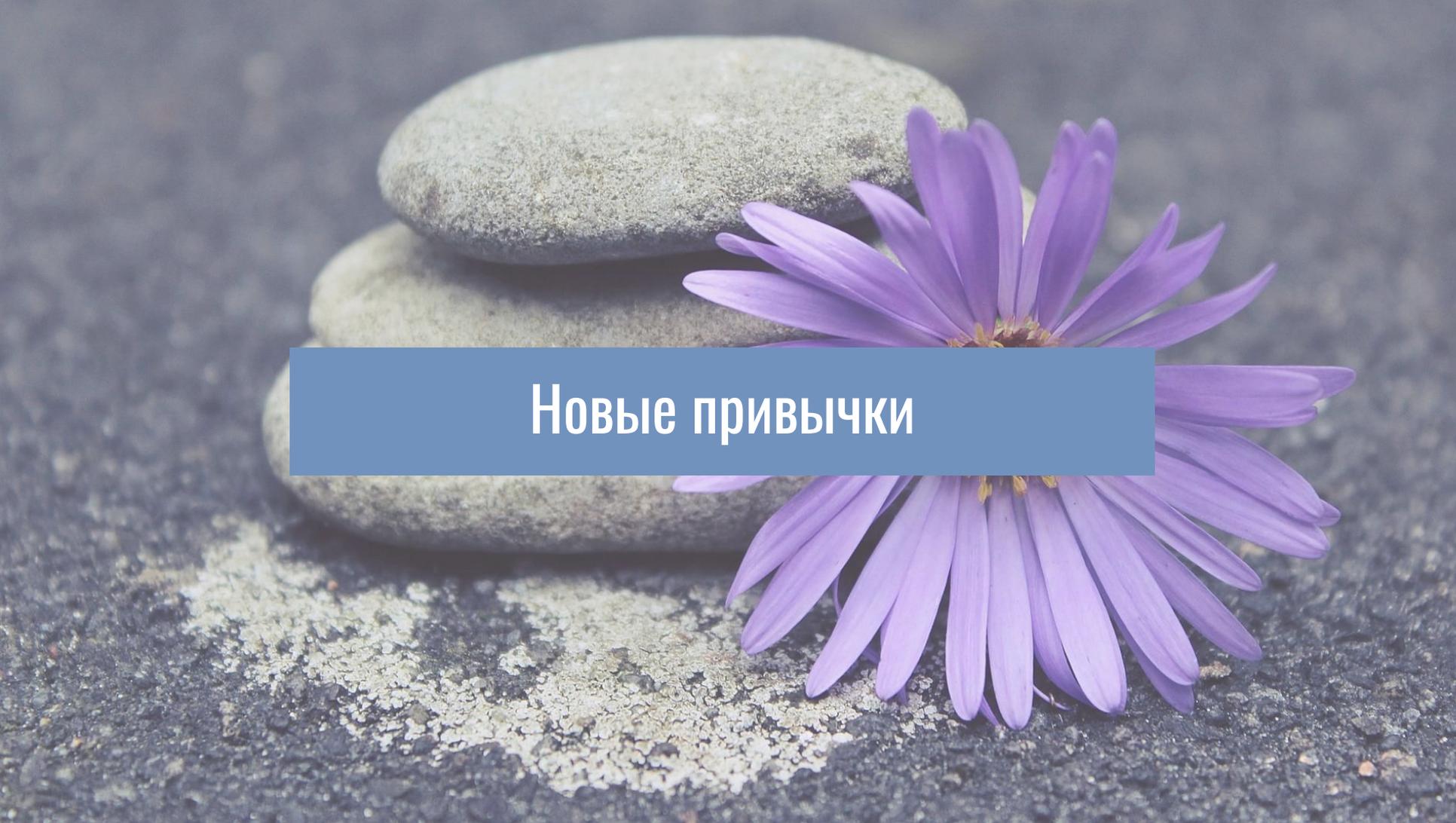


Обзор и корректировка целей



То, что мне
помогает
сохранять
концентрацию и
фокус внимания
на моей цели,
это...

Физические нагрузки

A stack of three smooth, light-colored stones is positioned on the left side of the frame. To the right of the stones lies a single, vibrant purple daisy flower with numerous thin petals. The entire scene is set against a dark, textured background that appears to be asphalt or a similar material. A semi-transparent blue rectangular box is overlaid horizontally across the middle of the image, containing the text "Новые привычки" in white, bold, sans-serif font.

Новые привычки

Сферы жизни



Новая привычка для
развития любимого дела





Время
на
подумать

Расширение сознания и реальности





Ревизия действий и долгосрочных целей

Социальные медиа



olga_zolotova1



Olga Zolotova



olgazolotovaexpert