

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



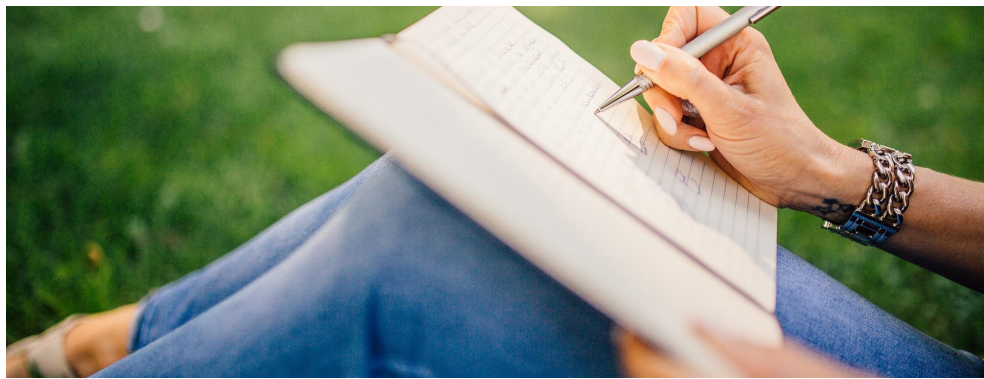
То, что мне
помогает
сохранять
концентрацию и
фокус внимания
на моей цели,
это...

Физические нагрузки

A stack of three smooth, light-colored stones is positioned on the left side of the image. To the right of the stones lies a single purple daisy flower with many thin petals. The background is a dark, textured surface, possibly asphalt or concrete, with a patch of lighter, sandy material in the foreground. A semi-transparent blue rectangular box is overlaid on the center 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