



10 минут расслабления
ежедневно!
Кот убежден, что без
Кота расслабление
невозможно. Но, скажу
вам по секрету, вы
можете выбрать что-то
еще: массаж, например.
А еще находим
в сутках волшебный
Час для себя.

Nice&Easy



напоминалки
для осознанной жизни



Утро исключительно
доброе и бодрое:
ранний подъем,
улыбка, много света,
разминка, контрастный
душ (для смелых
и подготовленных!),
ваш любимый плотный
и вкусный завтрак.

Nice&Easy



напоминалки
для осознанной жизни