Визуализация

Дата _____

Сцена

Расслабьтесь, дышите медленно, затем подробно представьте сцену, будто вы уже там.

Как я хочу себя чувствовать

Что я вижу

Что я слышу

Что я чувствую

Чего я касаюсь или что держу

Журнал практики

Дата	Минуты	Заметки