

# ПОНЕДЕЛЬНИК

## Дикция:

Вращаем плечами. Тянем к ушам. Задерживаем. Опускаем правое ухо к плечу. Задерживаем. Опускаем левое ухо. Опускаем подбородок к груди. Задерживаем. Делаем круговые движения руками. Растягиваем мышцы пресса и спины. Растягиваем мышцы бедер. Открываем рот широко. Закрываем жевательными движениями. Повторяем. Сжимаем губы для поцелуя. Поворачиваем вправо и влево. Открываем широко рот. Втягиваем губы внутрь. Открываем рот, высовываем язык. Тянем к подбородку. Затем к кончику носа. Стараемся дотянуться до подбородка. Раскрываем широко глаза и рот. Одновременно закрываем их.

Соединяем зубы вместе и произносим как можно отчетливее: «Саша шустро сушит сушки. Сушек высушил штук шесть, и смешно спешат старушки сушек Сашиных поесть». Разжимаем зубы и произносим снова.

## Скороговорки:

Бредут бобры в сыры боры. Бобры храбры, а для бобрят добры.

Все бобры добры для своих бобрят.

Добры бобры идут в боры, а для дровоколорубы рубили дубы.

Белый снег, белый мел, белый заяц тоже бел. А вот белка не бела – белой даже не была.

Столы белодубовые, гладко-тесо-выструганные.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Окул бабу обул, да и Окула баба обула.

Вавилу ветрило промоклосквозило.

Водовоз вез воду из-под водопровода.

Не видно – ликвидны акции или не ликвидны.

Расчувствовавшаяся Варвара расчувствовала нерасчувствовавшегося Вавилу.

Свиристель свиристит свирелью.

Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.

Дятел дуб долбил, долбил, продалбливал, да не продолбил и не выдолбил.

Деидеологизировали-деидеологизировали, и додеидеологизировались.

## Отказ от продуктов:

Белый хлеб, сладкая выпечка, полуфабрикаты, картофель, белый рис, консервация, сахар, пакетированные соки, фастфуд, колбасы, попкорн, сладкая газировка, каши быстрого приготовления, шоколадные батончики, растворимый кофе, майонез, плавленый сыр.

## Снятие мышечных зажимов:

Сморщить лоб и широко открыть глаза. Зажмуриться и напрячь все лицо. Широко улыбнуться. Открыть рот. Провести языком по губам открытого рта. Рот открыт, надавить на жевательные мышцы. Растереть лоб, разглаживая морщины. Провести массаж в области под глазами. Массируем боковые стороны носа и щеки.

## Дыхание:

Вдохнуть животом через нос. Выдохнуть через сложенные в трубочку губы. Сделать глубокий вдох носом и быстро выдохнуть носом. Быстро дышать одной ноздрей, потом другой. Вдохнуть через нос (8 секунд), задержать дыхание (16 секунд), выдохнуть через рот (16 секунд).

## Аффирмации:

1. Я расслаблен. Будет то, что будет!
2. Мои потребности важны!
3. Я сильного врага превращаю в друга.
4. Если меня что-то напрягает, я высказываю.
5. Я держу слово всегда.
6. Если меня что-то пугает, я это делаю.
7. Я расширю зону своего влияния.
8. Чтобы я ни делал, я делаю на все сто!
9. Я выражаюсь прямо и ясно.
10. Мое зрение восстанавливается.
11. Я говорю громко, ясно и четко!

## Позы:



## Чек-лист:

- Улыбнуться
- Гигиена
- стакан воды / витамины
- зарядка
- Подкаст иностранный язык
- Медитация
- завтрак
- Музыка/фортепиано/вокал
- Иностранный язык
- 3 главные задачи на день
- Бюджет на день

# ВТОРНИК

## Дикция:

Мычим на одной ноте. Потом раскачиваем этот звук между двумя нотами. Переходим к тренировке низкого дыхания: «пшшшш», «жжжжжж», «ззззз». Чтобы придать голосу силы: «иии» (долгий звук до тех пор, пока хватает воздуха), «эээ», «ааа», «ооо», «ууу».

Освобождаем лицевые мышцы: губы трубочкой – слог «кью» и – «икс» – с растянутыми в улыбке губами. Расширяем диапазон: «Краской крашу я карниз: вверх и вниз, вверх и вниз. Вот и выкрашен карниз».

В заключении зевнуть, широко открыв рот. И помычать для расслабления связок: «mmm», «nnn», «жжж», «ззз», «vvv».

CPA – CPЯ  
CPO – CPЁ  
CPY – CPЮ  
CPЭ – CPЕ  
CPЫ – CPИ

CPA – CPЯ  
CPO – CPЁ  
CPY – CPЮ  
CPЭ – CPЕ  
CPЫ – CPИ

## Аффирмации:

1. Ко всем я сразу обращаюсь на «ты».
2. Я сильный человек!
3. Моя поджелудочная восстанавливается.
4. Я уверен в себе!
5. Совершать ошибки – это нормально!
6. Я всегда борюсь за свой успех.
7. Мои принципы важнее отношений.
8. Я всегда держу удар!
9. Чтобы ни случилось, я со всем справлюсь.
10. Я психологически стоек.
11. Люди любят меня таким, какой я есть.

## Скороговорки:

Вожжи из кожи в хомут вхожи.

У ежа ежата, у ужа ужата.

Жужжит-жужжит жужелица, жужжит да кружится.

Ярослав и Ярославна поселились в Ярославле.

В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.

Все скороговорки не переыскаговоришь.

Вбили кол в частокол, подприколошматили.

У Кондрата куртка коротковата.

- Это колониализм? - Нет, это не колониализм, а неоколониализм!

Из-под Костромы, из-под Костромищи шли четыре мужичищи.

Идет с козой косою козел.

Колотил Клим в один блин клин.

Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу – грабь граблями гравий, краб.

Кукушка кукушонку купила капюшон.

Карл украл у Клары кораллы, а Клара украла у Карла кларнет.

Королева кавалеру подарила каравеллу.

## Отказ от продуктов:

Белый хлеб, сладкая выпечка, полуфабрикаты, картофель, белый рис, консервация, сахар, пакетированные соки, фастфуд, колбасы, попкорн, сладкая газировка, каши быстрого приготовления, шоколадные батончики, растворимый кофе, майонез, плавленый сыр.

## Снятие мышечных зажимов:

Подтянуть левое плечо к левому уху. Задержать. Подтянуть правое плечо к правому уху. Задержать. Наклонить голову сначала к одному плечу, потом к другому. Наклонить голову вперед (подбородок прикасается к груди). Произвести массаж шеи.

## Дыхание:

Вдохнуть животом через нос. Выдохнуть через сложенные в трубочку губы. Сделать глубокий вдох носом и быстро выдохнуть носом. Быстро дышать одной ноздрей, потом другой. Вдохнуть через нос (8 секунд), задержать дыхание (16 секунд), выдохнуть через рот (16 секунд).

## Позы:



## Чек-лист:

- Улыбнуться
- Гигиена
- стакан воды / витамины
- зарядка
- подкаст иностранного языка
- медитация
- завтрак
- музыка/фортепиано/вокал
- иностранный язык
- 3 главные задачи на день
- бюджет на день

# СРЕДА

## Дикция:

ПЭ ПА ПО ПУ ПЫ  
ПИ ПЕ ПЯ ПЁ ПЮ  
БЭ БА БО БУ БЫ  
БИ БЕ БЯ БЁ БЮ  
БЭП БАП БОП БУП БЫП  
БИПЬ БЕПЬ БЯПЬ БЁПЬ БЮПЬ  
ПЭ-ПЕ ПА-ПЯ ПО-ПЁ ПУ-ПЮ ПЫ-ПИ  
БЭ-БЕ БА-БЯ БО-БЁ БУ-БЮ БЫ-БИ

КИ КЭ КА КО КУ КЫ  
ГИ ГЭ ГА ГО ГУ ГЫ  
ХИ ХЭ ХА ХО ХУ ХЫ  
ГИК ГЭК ГАК ГОК ГУК ГЫК ХИК ХЭК ХАК ХОК ХУК ХЫК  
КИХ КЭХ КАХ КОХ КУХ КЫХ ГИХ ГЭХ КАХ ГОХ ГУХ ГЫХ  
КИ-КЭЙ ГИ-КЭЙ ГОЙ-КОЙ КИЭ-ГИЭ ГЭИ-КЭИ ГОИ-КЭИ

ТЭ ТА ТО ТУ ТЫ  
ТИ ТЕ ТЯ ТЁ ТЮ  
ДЭ ДА ДО ДУ ДЫ  
ДИ ДЕ ДЯ ДЁ ДЮ  
ДЭТ ДАТ ДОТ ДУТ ДЫТ  
ДО-ТЁ ДУ-ТЮ ТА-ДЯ ТЭ-ДЕ ДЫ-ТИ

ФЭ ФА ФО ФУ ФЫ  
ФИ ФЕ ФЯ ФЁ ФЮ  
ВЭ ВА ВО ВУ ВЫ  
ВИ ВЕ ВЯ ВЁ ВЮ  
ВЭ-ФЕ ВА-ФЭ ВО-ФЁ ВУ-ФЮ ВУ-ФИ  
ФТЭ ФТА ФТО ФТУ ФТЫ  
ВГЭ ВГА ВГО ВГУ ВГЫ  
ФТИ ФТЕ ФТЯ ФТЁ ФТЮ

## Скороговорки:

Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.

Курьера курьер обгоняет в карьере.

Кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок.

Купи кипу пик. Кипу пик купи. Пик кипу купи.

Коси, коса, пока роса, роса долой – и мы домой.

Наш Полкан из Байкала лакал. Лакал Полкан, лакал, да не мелел Байкал.

Около колодца кольцо не найдется.

Кристалл кристаллизировался, кристаллизировался да не выкристаллизировался.

Бежит лиса по шесточку: лизни, лиса песочку!

Клавка искала булавку, а булавка упала под лавку.

Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.

На речной мели мы на налима набрали.

Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили Лилию, видели Лидию.

Маланья-болтуня молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.

В Луку Клим луком кинул.

Мама мыла Милу мылом, Мила мыло не любила.

## Отказ от продуктов:

Белый хлеб, сладкая выпечка, полуфабрикаты, картофель, белый рис, консервация, сахар, пакетированные соки, фастфуд, колбасы, попкорн, сладкая газировка, каши быстрого приготовления, шоколадные батончики, растворимый кофе, майонез, плавленый сыр.

## Снятие мышечных зажимов:

Вытянуть руки в замке вверх. Внутренняя сторона ладоней направлена вверх. Тянуть плавными движениями назад. Соединить руки в замке за спиной. Плавно тянуть вверх, увеличивая амплитуду. Вращать плечи круговыми движениями в одну сторону, потом в другую.

## Дыхание:

Вдохнуть животом через нос. Выдохнуть через сложенные в трубочку губы. Сделать глубокий вдох носом и быстро выдохнуть носом. Быстро дышать одной ноздрей, потом другой. Вдохнуть через нос (8 секунд), задержать дыхание (16 секунд), выдохнуть через рот (16 секунд).

## Аффирмации:

1. Я довожу дела до конца.
2. Движения моего тела уверенные.
3. Я грамотно распределяю финансы.
4. Мое лицо излучает уверенность.
5. Я идеален в своем несовершенстве.
6. Критику в свой адрес пропускаю мимо.
7. Я всегда говорю то, что думаю.
8. У меня замечательная память.
9. Я принимаю последствия своих действий.
10. Свое мнение я высказываю всегда.
11. Я готов встречать любые конфликты.

## Позы:



## Чек-лист:

- Улыбнуться
- Гигиена
- Стакан воды / витамины
- Зарядка
- Подкаст иностранный язык
- Медитация
- Завтрак
- Музыка/фортепиано/вокал
- Иностранный язык
- 3 главные задачи на день
- Бюджет на день

# ЧЕТВЕРГ

## Дикция:

СЭ СА СО СУ СЫ  
СИ СЕ СЯ СЁ СЮ  
ЗЭ ЗА ЗО ЗУ ЗЫ  
ЗИ ЗЕ ЗЯ ЗЁ ЗЮ  
ЗЁСЕ СУЗЮ ЗЯСЯ ЗЁСЬ СЮЗЬ ЗЫСЬ СЭЗЬ

ШИ ШЕ ША ШО ШУ  
ЖИ ЖЕ ЖА ЖО ЖУ  
ЖДИ ЖДЭ ЖДА ЖДО ЖДУ ЖДЫ  
ШТИ ШТЭ ШТА ШТО ШТУ ШТЫ  
ЖУИ-ШУИ ЖЕЙ-ШЕЙ ШАИ-ЖАИ ШЕИ-ЖЕИ ЖУЙ-ШУЙ

ЧИ ЧЕ ЧЯ ЧЁ ЧЮ  
ИЧЕ ЕЧЕ ЯЧЯ ЁЧЁ ЮЧЮ  
ИЧ ЕЧ ЯЧ ЁЧ ЮЧ  
ЩИЧИ ЩЕЧЕ ЩЯЧЯ ЩЕЧЁ ЩЮЧЮ  
ЩИЧ ШЕЧ ЩЯЧ ЩЁЧ ЩЮЧ  
ЧЕЩ ЧЯЩ ЧЁЩ ЧЮЩ

ЦЭ ЦА ЦО ЦУ ЦЫ  
ЦЭСЭ ЦАСА ЦОСО ЦУСУ ЦЫСЫ  
СЭЦЭ САЦА СОЦО СУЦУ СЫЦЫ  
ЦЭЦ ЦАЦ ЦОЦ ЦУЦ ЦЫЦ

## Скороговорки:

Вставай, Архип, петух охрип.  
В пруду у Поликарпа – три карася, три карпа.  
Дробью по перепелам да по тетеревам.  
Наш Полкан попал в капкан.  
От топота копыт пыль по полю летит.  
Осип охрип, Архип осип.  
Перепёлка перепелят прятала от ребят.  
Протокол про протокол протоколом запротоколировали.  
У перепела и перепелки пять перепелят.  
Стоит копна с подприкопеночком, а под копной перепелка с перепелёночком.  
Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.  
Токарь Раппопорт пропил пропуск, рашпиль и суппорт.  
У нас во дворе-подворье погода размокропогодилась.  
Перпендикуляры рисуют без транспортиров.  
Променяла Прасковья карася на три пары полосатых поросят.  
На ура у гуру инаугурация прошла.

## Отказ от продуктов:

Белый хлеб, сладкая выпечка, полуфабрикаты, картофель, белый рис, консервация, сахар, пакетированные соки, фастфуд, колбасы, попкорн, сладкая газировка, каши быстрого приготовления, шоколадные батончики, растворимый кофе, майонез, плавленый сыр.

## Снятие мышечных зажимов:

Вращать руки круговыми движениями. Затем вращать предплечья. Прижать левую руку к телу. Правой рукой взять локоть и потянуть на себя. Повторить с другой рукой. Завести согнутую в локте руку за голову. Плечо должно быть перпендикулярно полу. Второй рукой взяться за локоть и постараться завести его дальше за голову.

## Дыхание:

Вдохнуть животом через нос. Выдохнуть через сложенные в трубочку губы. Сделать глубокий вдох носом и быстро выдохнуть носом. Быстро дышать одной ноздрей, потом другой. Вдохнуть через нос (8 секунд), задержать дыхание (16 секунд), выдохнуть через рот (16 секунд).

## Аффирмации:

1. Люди сами тянутся ко мне.
2. Я готов принять серьезное решение.
3. Мои идеи креативны и опережают время.
4. Я держу спину прямо.
5. Меня не волнует, если я не нравлюсь.
6. Я достоин любви таким, какой я есть.
7. Мне важнее мое благооостояние.
8. Я умею говорить «нет».
9. При сомнениях я говорю «нет».
10. Я расслаблен.
11. С каждым днем мне становится лучше.

## Позы:



## Чек-лист:

- Улыбнуться
- Гигиена
- стакан воды / витамины
- Зарядка
- Подкаст иностранный язык
- Медитация
- Завтрак
- Музыка/фортепиано/вокал
- Иностранный язык
- 3 главные задачи на день
- Бюджет на день

# ПЯТНИЦА

## Дикция:

МЭ МА МО МУ МЫ  
МИ МЕ МЯ МЁ МЮ  
НЭ НА НО НУ НЫ  
НИ НЕ НЯ НЁ НЮ  
МНИ МНЕ МНЯ МНЁ МНЮ  
НМЭ МНА МНО МНУ МНЫ  
МЭИ-НЭИ МАИ-НАИ НОИ-МОИ НУИ-МУИ НЫИ-МЫИ

ЛЭ ЛА ЛО ЛУ ЛЫ  
ЛЕ ЛЯ ЛЁ ЛЮ ЛИ  
ЛАИ-ЛЭИ ЛОИ-ЛЁИ ЛУИ-ЛЮИ ЛЫИ-ЛИИ  
МЛЭ МЛА МЛО МЛУ МЛЫ  
ЛЯЛЛЬ ЛЕЛЛЬ ЛЮЛЛЬ ЛИЛЛЬ

НРА – НРЯ  
НРО – НРЁ  
НРУ – НРЮ  
НРЭ – НРЕ  
НРЫ – НРИ

ХРА – ХРЯ  
ХРО – ХРЁ  
ХРУ – ХРЮ  
ХРЭ – ХРЕ  
ХРЫ – ХРИ

ШРА – ШРЯ  
ШРО – ШРЁ  
ШРУ – ШРЮ  
ШРЭ – ШРЕ  
ШРЫ – ШРИ

ГРА – ГРЯ  
ГРО – ГРЁ  
ГРУ – ГРЮ  
ГРЭ – ГРЕ  
ГРЫ – ГРИ

## Аффирмации:

1. Я честен с самим собой.
2. Мое тело обретает лучшую форму.
3. Я все делаю вовремя и сразу.
4. Мои память и внимание улучшаются.
5. Я со всем справлюсь. Я сильный.
6. Я наглый и настойчивый.
7. Я люблю рисковать. Я боец!
8. У меня уникальное чувство юмора.
9. Я легко придумываю композиции.
10. Моя работа приносит удовлетворение.
11. Только я отвечаю за свои потребности.

## Скороговорки:

Интервьюер интервента интервьюировал.

Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.

На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора!

Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовывал, да зарпортовался.

Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.

На горе Арарат корова рогами горох собирала.

Бредут бобры в сыры боры. Бобры храбры, а для бобрят добры.

Все бобры добры для своих бобрят.

Носит Сеня в сени сено, спать на сене будет Сеня.

В семеро саней семеро Семёнов с усами уселись в сани сами.

У осы не усы, не усищи, а усики.

У Сени с Саней в сетях сом с усами.

Хитрую сороку поймать морока, а сорок сорок – сорок морок.

Баркас приехал в порт Мадрас. Матрос принёс на борт матрас.

Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.

Стоит, стоит у ворот Бык тупо-губо-широкорот.

## Отказ от продуктов:

Белый хлеб, сладкая выпечка, полуфабрикаты, картофель, белый рис, консервация, сахар, пакетированные соки, фастфуд, колбасы, попкорн, сладкая газировка, каши быстрого приготовления, шоколадные батончики, растворимый кофе, майонез, плавленый сыр.

## Снятие мышечных зажимов:

Ноги на ширине плеч. Руками коснуться до пола, пройтись руками вперед, переходя в планку. Затем обратно. Сделать упражнение «мельница». Стать на четвереньки. Прогнуть спину вниз, затем вверх. В этой позе протянуть правую руку под левую как можно дальше. Затем протянуть левую руку под правую.

## Дыхание:

Вдохнуть животом через нос. Выдохнуть через сложенные в трубочку губы. Сделать глубокий вдох носом и быстро выдохнуть носом. Быстро дышать одной ноздрей, потом другой. Вдохнуть через нос (8 секунд), задержать дыхание (16 секунд), выдохнуть через рот (16 секунд).

## Позы:



## Чек-лист:

- Улыбнуться
- Гигиена
- стакан воды / витамины
- Зарядка
- Подкаст иностранный язык
- Медитация
- Завтрак
- Музыка/фортепиано/вокал
- Иностранный язык
- 3 главные задачи на день
- Бюджет на день

# СУББОТА

## Дикция:

ПРА – ПРЯ	ЛРА – ЛРЯ	ЧРА – ЧРЯ	ЖРА – ЖРЯ	ФРА – ФРЯ	ВРА – ВРЯ
ПРО – ПРЁ	ЛРО – ЛРЁ	ЧРО – ЧРЁ	ЖРО – ЖРЁ	ФРО – ФРЁ	ВРО – ВРЁ
ПРУ – ПРЮ	ЛРУ – ЛРЮ	ЧРУ – ЧРЮ	ЖРУ – ЖРЮ	ФРУ – ФРЮ	ВРУ – ВРЮ
ПРЭ – ПРЕ	ЛРЭ – ЛРЕ	ЧРЭ – ЧРЕ	ЖРЭ – ЖРЕ	ФРЭ – ФРЕ	ВРЭ – ВРЕ
ПРЫ – ПРИ	ЛРЫ – ЛРИ	ЧРЫ – ЧРИ	ЖРЫ – ЖРИ	ФРЫ – ФРИ	ВРЫ – ВРИ
ДРА – ДРЯ	ТРА – ТРЯ	БРА – БРЯ	МРА – МРЯ	ЩРА – ЩРЯ	ЗРА – ЗРЯ
ДРО – ДРЁ	ТРО – ТРЁ	БРО – БРЁ	МРО – МРЁ	ЩРО – ЩРЁ	ЗРО – ЗРЁ
ДРУ – ДРЮ	ТРУ – ТРЮ	БРУ – БРЮ	МРУ – МРЮ	ЩРУ – ЩРЮ	ЗРУ – ЗРЮ
ДРЭ – ДРЕ	ТРЭ – ТРЕ	БРЭ – BRE	МРЭ – МРЕ	ЩРЭ – ЩРЕ	ЗРЭ – ЗРЕ
ДРЫ – ДРИ	ТРЫ – ТРИ	БРЫ – БРИ	МРЫ – МРИ	ЩРЫ – ЩРИ	ЗРЫ – ЗРИ

## Скороговорки:

Толком толковать, да без толку расперетолковывать.  
Ест Федька с водкой редьку, ест водка с редькой Федьку.  
Торопке порка не впрок. Торопке корка впрок.  
Не ходи то-то по то-то, не проси то-то того-то - вот тебе то-то за то-то.  
Турка курит трубку, курка клюёт крупку. Не кури турка трубку, не клюй курка крупку.  
У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча. Фофанова фуфайка Фефёле в пору.  
Дефибриллятор дефибриллировал дефибриллировал да не выдефибриллировал.  
Хрущи хватают хвощи. Охапки хины хватает на щи.  
Чешуя у щучки, щетинка у чушки.  
Наша дочь речистая, у неё речь чистая.  
Черепаха, не скучая, час сидит за чашкой чая.  
Летят три пичужки через три пустых избушки.  
Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.  
Кашевар кашу варил, подваривал да недovarивал.  
Ташу, ташу... боюсь не доташу, но точно не выпущу.  
Щеночкам щёточками чистили щёчки.

## Отказ от продуктов:

Белый хлеб, сладкая выпечка, полуфабрикаты, картофель, белый рис, консервация, сахар, пакетированные соки, фастфуд, колбасы, попкорн, сладкая газировка, каши быстрого приготовления, шоколадные батончики, растворимый кофе, майонез, плавленый сыр.

## Снятие мышечных зажимов:

Максимально втянуть живот, сделать его плоским. Расслабить. Напрячь мышцы ягодиц. Напрячь мышцы промежности одновременно с напряжением мышц брюшного пресса. Напрячь мышцы промежности. Сосчитать до 10 и расслабить. Повторить 10 раз.

## Дыхание:

Вдохнуть животом через нос. Выдохнуть через сложенные в трубочку губы. Сделать глубокий вдох носом и быстро выдохнуть носом. Быстро дышать одной ноздрей, потом другой. Вдохнуть через нос (8 секунд), задержать дыхание (16 секунд), выдохнуть через рот (16 секунд).

## Аффирмации:

1. Деньги даются мне легко.
2. Я удивительно креативен.
3. Все мои занятия приносят мне деньги.
4. Я поддерживаю сеть полезных связей.
5. Мне приятно заводить новые знакомства.
6. Я умею отказывать.
7. Мне легко решать трудные задачи.
8. Я четко обозначаю свою позицию.
9. Я сосредоточен на зарабатывании денег.
10. Мне везет в любом деле.
11. Я всегда смотрю людям в глаза.

## Позы:



## Чек-лист:

- Улыбнуться
- Гигиена
- стакан воды / витамины
- зарядка
- Подкаст иностранный язык
- Медитация
- Завтрак
- Музыка/фортепиано/вокал
- Иностранный язык
- 3 главные задачи на день
- Бюджет на день

# ВОСКРЕСЕНЬЕ

## Дикция:

Упереться кончиком языка в ряд нижних зубов и удерживать его там. Опустить нижнюю челюсть и приподнять среднюю часть языка вверх и вперед, наружу. Чоканье языком. Имитация трактора: «тррр».

Произнести без голоса глухие согласные, активно их взрывая: п, пь, т, ть, к, кь.  
С голосом: пу, по, па, пэ, пи, пы, пя, пё, пю; ту, то, та, тэ, ти, ты, тя, те, тё, тю.  
Со звонкими согласными: бу, бо, ба, бэ, би, бы, бя, бе, бё, бю

БУПТИПТАПТА  
БУККАКАКЕКИ

Меняется первая согласная: б, в, г, д, ж, з, к, л, н, п, р, с, т, ф, х, ц, ч, ш, щ.

## Скороговорки:

Сара Перри была ветеринарной медсестрой и работала в старом зоопарке в заброшенном районе города, поэтому очень обрадовалась, когда ей предложили работу в частной ветеринарной клинике на северной площади рядом с башней Дьюк-Стрит. Этот район располагался гораздо ближе и нравился ей больше. Несмотря на это, в свое первое утро она волновалась, торопливо поела йогурта, ополоснула лицо и посмотрелась в зеркало. Потом надела простое платье и полотняный жакет, взяла сумку с инструментами и поспешила на работу. Когда она приехала, в приемной ее ждала расстроенная посетительница с гусыней. Она передала Саре от ветеринара письмо. В письме говорилось, что птица, возможно, больна редкой формой ящура, что показалось Саре в высшей степени странным, потому что у гусей этот недуг крайне редко встречается.

Сара была сентиментальна, она пожалела красивую птицу. Вскоре встревоженная гусыня стала метаться по клинике и устроила разгром. Хозяйка гуся Мэри Харрисон не переставала звать ее: «Запятая, Запятая». Сару удивило такое имя. Запятая, крупная и упрямая гусыня, просто так в руки не давалась, а потому, чтобы поймать ее, потребовалось изрядное упорство. Правда, у Сары появилась другая идея. Наконец сумела усыпить гусыню эфиром. Усилия не прошли даром. Очень скоро гусыня начала засыпать, поэтому Саре удалось ее поднять и поместить в расслабляющую ванну. После того как Сара вымыла гусыню, она вытерла ее и положила на правый бок. А затем подтвердила диагноз ветеринара. Почти в ту же минуту она вспомнила про одно эффективное лечение, включавшее много лекарств. Сара предупредила, что курс такого лечения обойдется дорого – в пять или шесть раз дороже стоимости пенициллина. Для Сары такая цена казалась невыносимой, но Мэри Харрисон, известный юрист, к тому же миллионер, решила, что ради выздоровления Запютой ей ничего не жалко.

## Отказ от продуктов:

Белый хлеб, сладкая выпечка, полуфабрикаты, картофель, белый рис, консервация, сахар, пакетированные соки, фастфуд, колбасы, попкорн, сладкая газировка, каши быстрого приготовления, шоколадные батончики, растворимый кофе, майонез, плавленый сыр.

## Снятие мышечных зажимов:

Напрячь мышцы бедер. Напрячь голени, потянув носки на себя. Встать на носки. Встать на внутреннюю часть стопы. Встать на внешнюю сторону стопы. Лечь на спину, ноги согнуть. Не отрывая плечевой пояс с лопатками и ступни от пола, тазовую область поднимать как можно выше. При поднятии задерживать на 15 секунд. Повторить 15 раз.

## Дыхание:

Вдохнуть животом через нос. Выдохнуть через сложенные в трубочку губы. Сделать глубокий вдох носом и быстро выдохнуть носом. Быстро дышать одной ноздрей, потом другой. Вдохнуть через нос (8 секунд), задержать дыхание (16 секунд), выдохнуть через рот (16 секунд).

## Аффирмации:

1. Все изменения – это хорошо.
2. Я опровергаю любые сплетни и слухи.
3. Я использую новые возможности.
4. Я избегаю нытиков и лузеров.
5. Я всегда верю в победу над проблемой.
6. Я главный задающий глупые вопросы.
7. Я счастлив быть особенным.
8. Я голос правды и честности.
9. Я веду здоровый образ жизни.
10. Я позволяю всему идти своим чередом.
11. Я способен оказывать влияние на людей.

## Позы:



## Чек-лист:

- Улыбнуться
- Гигиена
- Стакан воды / витамины
- Зарядка
- Подкаст иностранный язык
- Медитация
- Завтрак
- Музыка/фортепиано/вокал
- Иностранный язык
- 3 главные задачи на день
- Бюджет на день

