

## ***Упражнение «Переведи часы назад»***

---

Начните думать о себе и ощущать себя молодой девушкой того возраста, который вам ближе всего.

Вспомните себя в том возрасте, в котором вы хотите себя ощущать.

Вы можете найти соответствующую фотографию, где вы молоды и обязательно счастливы и здоровы.

Клетки нашего тела хранят память ваших состояний.

Дважды в день утром и вечером, сядьте, выпрямив спину и положив одну руку на лоб, другую чуть выше затылочных бугров, произнесите:

«Я молода, привлекательна и сексуальна. Я выгляжу на возраст .....(укажите желаемый возраст) и все видят это. Я легкая, гибкая, свежая».

Произносите это, пока не появится зевота, обычно она появляется

через 1-2 минуты. Если этого не произошло, значит, организм зашлакован. В этом случае повторяйте упражнение в течение двух

минут утром и вечером.

[svekruhaod.com.ua/study/](http://svekruhaod.com.ua/study/)