**Наполняем наш источник сил**

(Светлана Гончарова)

Подумайте о том, как Вы заботитесь о пополнении своих сил. Каков источник Ваших сил? Подумайте и распределите идеи по 4 направлениям: тело, душа, разум, сердце. Запишите идеи, которые Вы считаете важными для себя и хотите их попробовать в ближайшее время.

Начните использовать эти идеи уже сегодня! Попробуйте и следите за своим состоянием. Замечайте, что дает Вам больше всего энергии, вдохновения или расслабления, и используйте их в своей жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ТЕЛО**  физическая активность | **ДУША**  вера, убеждения,  воображение | **РАЗУМ**  рассудительность | **СЕРДЦЕ**  эмоции, общение |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |