Как мы просыпаемся.

Рекомендации

Итак, вы проснулись. Настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись.

Лежа на спине. Разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочередно вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, тяните от себя, а палцы ноги тяните к себе. В таком положении