

The background of the entire page is an abstract, geometric pattern. It consists of numerous overlapping, irregular shapes in white and a dark blue color. The shapes are defined by thin black outlines, creating a complex, woven or mosaic-like texture. The pattern is dense and covers the entire surface of the page.

Вера Семенова

**Путь
преобразования
за 7 дней
с сохранением
результата**

Поверь в себя – и все
в твоих руках

Вера Семенова

**Путь преобразования за 7 дней
с сохранением результата. Поверь
в себя – и все в твоих руках**

«Издательские решения»

Семенова В.

Путь преображения за 7 дней с сохранением результата. Поверь в себя – и все в твоих руках / В. Семенова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-567505-7

Этот курс предназначен только для тех, кто решил изменить свою жизнь кардинально, не только изнутри, но и снаружи.

ISBN 978-5-00-567505-7

© Семенова В.
© Издательские решения

Путь преобразования за 7 дней с сохранением результата Поверь в себя – и все в твоих руках

Вера Семенова

© Вера Семенова, 2022

ISBN 978-5-0056-7505-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПОДГОТОВКА К ПЕРВОМУ ДНЮ:

Замотивировать себя на столько, чтобы хватило сил и выдержки на семь дней непривычной для тебя жизни, жизни по расписанию и правилам, которым раньше ты не следовал никогда, это очень сложно и требует много отдачи, но смысл моего авторского курса в том, чтобы поменять мышление, подумать в другом направлении и вуаля! Это уже не предел твоей возможности, а только начало. У всех в жизни бывают переломные моменты, те самые моменты, в которых кажется что ты настолько ничтожен и мал как личность и жизнь это вовсе не жизнь, а ничтожный промежуток времени от рождения до смерти, тебя ничего не радует и хочется просто умереть в этот момент. Ты погружаешься в этот хаос своих собственных мыслей и становишься их заложником. . . . Пока что то вдруг не щелкнуло. . . . Может быть что то произошло, что то очень сильное эмоциональное потрясение. . . . Наложившись отпечатком на то переживание, что повергло тебя в хаос, твой мозг начинает мыслить по-другому и смотреть на твой мир не так как раньше, будто что то меняется по щелчку в голове. И вот сейчас это произошло и мир вокруг начал меняться и ты хочешь и готов к этому. Но тут же вопросик с чего начать? А начнем мы с главного: АНАЛИТИКИ СЕБЯ. Так как многие борются и имеют проблемы с лишним весом, далее схема будет разработана именно по такому типуажу. И так ты ясно выделил для себя пунктики: похудеть, подтянуть мышцы и фигуру, заняться саморазвитием. Первый пунктик всегда был проблемой всего человечества: вечные срывы с диет, стрессы, нервы. . . Но есть выход из такой ситуации! И это подсчет калорий! Только правильный, с индивидуальным расчетом по своим параметрам и с учетом болезней. . . ВТОРОЙ пунктик более легкий и очень интересный, но так же подбираться должен по индивидуальной активности. . . ТРЕТИЙ пунктик еще легче найти в наше время, сейчас полно всяких курсов, онлайн школ и книжек. . . Мы определились со всеми пунктами. Следующее действие- это составление плана на первый день и на все оставшиеся до самого конца седьмого дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.