

# Этот день настал!

С сегодняшнего дня я \_\_\_\_\_ (ваше имя, фамилия)

начну еще больше заботиться о себе и своем здоровье, любить себя и совершенствовать с помощью Легкой йоги Алены Тихоновой!

Я это делаю для того, чтобы в ближайшее время стать еще более гибкой, подвижной, здоровой, стройной, подтянутой, красивой, активной, энергичной и продуктивной, женственной, привлекательной, сексуальной, а также чтобы избавиться от болей и зажимов, научитьсяправляться с тяжелыми эмоциями, улучшить осанку, обрести внутренний баланс и продлить молодость.

Я прохожу этот курс для того, чтобы через 30 дней (напишите, какой результат от курса хотите получить именно вы)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Благодаря этому результату я смогу (напишите, какие возможности перед вами откроются / как изменится жизнь, если вы добьетесь своих целей)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

И теперь, когда я приняла это решение, я уверенно пройду весь путь освоения Легкой йоги и научусь слушать свое тело и свои истинные желания.

Я обещаю себе, что не заброшу занятия йогой, так как в глубине души знаю, что я достойна красивой гармоничной жизни, здорового тела, привлекательной внешности и настоящего женского счастья!

Я буду регулярно уделять время и внимание тренировкам и освою всю программу курса по Легкой йоге. Я открыта к новому опыту, с терпением и пониманием отношусь к работе над собой, но также проявляю настойчивость и обещаю себе проделывать упражнения минимум \_\_\_\_\_ раз в неделю.

Подписываясь под этим мотивационным письмом, я подтверждаю свое намерение достичь поставленных целей, так как заслуживаю всего самого лучшего!

\_\_\_\_\_ (Подпись)

\_\_\_\_\_ (Дата)