

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 ещё более гибкой, подвижной, здоровой, стройной, подтянутой, красивой, активной, энергичной и продуктивной, женственной, привлекательной, сексуальной, а также чтобы избавиться от болей и зажимов, научиться справляться с тяжёлыми 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)