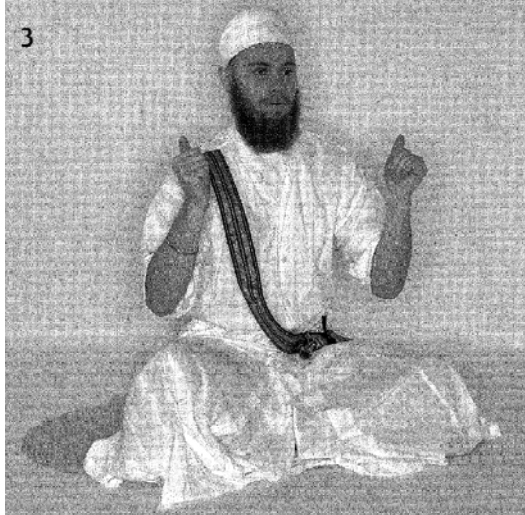
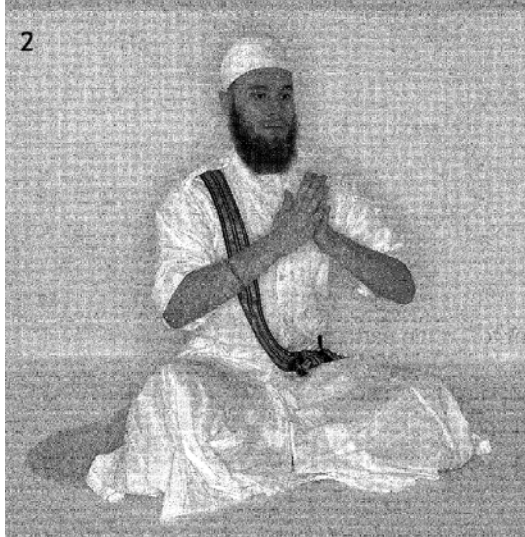
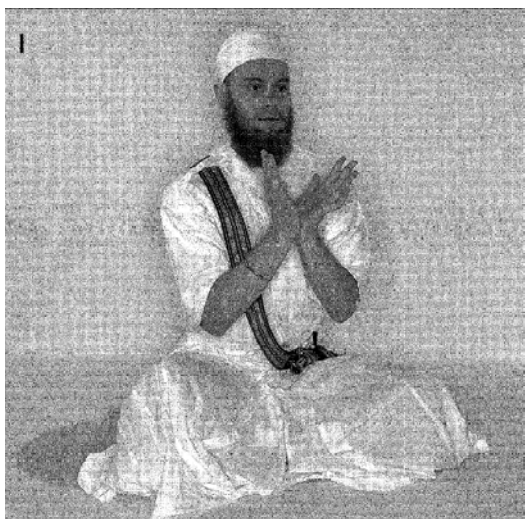


Упражнение за яснота (Exercise for Clarity)



Ударете основата на дланите, след това основата на пръстите и върховете на пръстите (свити заедно, без палеца). Когато върховете на пръстите се ударят един в друг, ръцете се отдръпват една от друга и пръстите се сгъват. Направете ритъм на ръкопляскане. **Не медитирайте.** Дръж очите си отворени. Това ще усили вашият IQ (коефициент на интелигентност).

Когато сте объркани или депресирани, някой ви е „намушнал в гърба“, не знаете какво да правите, пуснете си някаква красива, медитативна музика и го правете за **31 минути**.