

До обеда стоит отдать предпочтение спокойным занятиям, можно просто позволить себе подольше поспать. Полезны различные физические упражнения, зарядка, занятия йогой. После обеда вы почувствуете насущную необходимость заняться чем-то полезным и сидеть сложа руки уже не сможете. Не стоит расстраиваться и впадать в панику, если у вас что-то не получается - проявите больше настойчивости и упорства. ... До обеда стоит отдать предпочтение спокойным занятиям, можно просто позволить себе подольше поспать. Полезны различные физические упражнения, зарядка, занятия йогой. После обеда вы почувствуете насущную необходимость заняться чем-то полезным и сидеть сложа руки уже не сможете. Не стоит расстраиваться и впадать в панику, если у вас что-то не получается - проявите больше настойчивости и упорства. ...