

Diagnostický cvik



- 1 Uvědom si, jak se Tvoje pleť cítí teď.
- 2 Jaká je? Strnulá, tuhá, mdlá, nebo živá... Jaká je ta Tvá? A jdeme cvičit.
- 3 Stáhni veškeré mimické svalstvo ke špičce nosu.
- 4 Drž 30 vteřin.
- 5 Během výdrže vnímej, kde na pleti cítíš napětí, pálení, zárodky neduhů.

Pokud jsi necítila žádné nepříjemné pocity, pak smekám klobouk. Ještě jsem se s nikým, kdo by měl obličej v takové kondici, nesetkala. Určitě se mi ozvi, chci Tě znát.

Pokud jsi cítila jemné, ale třeba i silné nepříjemné pocity na různých místech, pak je pro udržení mládí nebo dokonce navrácení mládí důležité, abys těmto místům dala pozornost, věnovala jim péči a navrátila vitalitu.

Jdeš do omlazování se mnou teď hned?

Jaké je Tvé rozpoložení teď? Jak jsi spokojená s tím, co jsi zjistila a viděla? Pokud chceš pracovat na zvýšení vitality, symetrii a záři Tvé pleti, tak Ti nabízím zdravé omlazující techniky, které užívám já.