

























Вспомогательный список, дополняющий аудио версию упражнений для стабилизации		ДЕНЬ 1:				ДЕНЬ 2:				ДЕНЬ 3:			
		 Утро	 День	 Вечер	 Ночь	 Утро	 День	 Вечер	 Ночь	 Утро	 День	 Вечер	 Ночь
Частота выполнения: 0/1/2/3 раза в день													
Название упражнения	Осознанное дыхание	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Сканирование тела	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Внутреннее безопасное место	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Все упражнения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Помогли ли Вам упражнения?		<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	

Вспомогательный список, дополняющий аудио версию упражнений для стабилизации		ДЕНЬ 4:				ДЕНЬ 5:				ДЕНЬ 6:			
		 Утро	 День	 Вечер	 Ночь	 Утро	 День	 Вечер	 Ночь	 Утро	 День	 Вечер	 Ночь
Частота выполнения: 0/1/2/3 раза в день													
Название упражнения	Осознанное дыхание	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Сканирование тела	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Внутреннее безопасное место	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Все упражнения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Помогли ли Вам упражнения?		<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	<input type="radio"/> да <input type="radio"/> немного <input type="radio"/> нет	