

Moje dobre nawyki dla głosu

“Sukces to suma niewielkich wysiłków powtarzanych codziennie” (R.Collier).

dbam o dobre nastawienie

znajduję powody do radości -
„Na co się dziś cieszę?”

oswajam stres

pozbywam się napięć

oddycham głęboko

piję wodę

nawilżam śluzówki

szanuję mój głos

rozgrzewam głos

otwieram buzię

rozluźniam szczękę

ćwiczę głos

dbam o aktywność fizyczną

mam czas dla siebie

uśmiecham się

odpoczywam i dbam o dobry sen

ograniczam używki

odżywiam się zdrowo

Więcej informacji znajdziesz na: www.easyvoice.pl/czytelnia/glos-jesienia
