

## **КАК ДА РЕСТАРТИРАМЕ СЪЗНАНИЕТО СИ И ДА МИСЛИМ ПО-ЯСНО**

Ако можете само за 5 минути да надникнете в мозъка си, най-вероятно ще получите сериозен стрес от това колко много и различни неща едновременно се опитвате да разберете, обработите, анализирате, възстановите и да изпратите на съхранение в паметта си! Стотици хиляди мисли преминават през съзнанието ни всеки ден.

Ако искате да научите как да се справите с това - пробвайте техниката, описана [ТУК](#).



Photo by [meo](#) from [Pexels](#)