

## Развитие осознанности: 30 дней медитаций с Артуром Сита

Видео на каждый день этого челленджа вы можете найти здесь: [30-day-challenge.ru/mindfulness-challenge](https://30-day-challenge.ru/mindfulness-challenge)

- День 1
- День 2
- День 3
- День 4
- День 5
- День 6
- День 7
- День 8
- День 9
- День 10
- День 11
- День 12
- День 13
- День 14
- День 15

- День 16
- День 17
- День 18
- День 19
- День 20
- День 21
- День 22
- День 23
- День 24
- День 25
- День 26
- День 27
- День 28
- День 29
- День 30

Коллекция лучших челленджей  
[30-day-challenge.ru](https://30-day-challenge.ru)