

Liść



Połóż się na podłodze. Oddychaj spokojnie.
Wyobraź sobie listek, który leży na Twojej prawej stopie.
Poczuj go.
Wyobraź sobie, że listek bardzo powoli przenosi się na lewą stopę.
Poczuj go.
Teraz wyobraź go sobie na swoim brzuchu.
Poczuj go.
Listek przenosi się coraz wyżej.
Za każdym razem zatrzymuje się na innej części ciała,
a Ty próbujesz poczuć jego obecność.



**PYTAJ. ODPOWIADAJ.
SPRAWDŹ, CZY MASZ RACJĘ!**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SENSE