

Rzeka



Weź głęboki wdech.
Wyobraź sobie, że twój oddech to płynąca rzeka.
Wdech to woda wpływająca do twojego ciała,
a wydech to woda odpływająca.
Wdech,
wydech....
Oddychaj powoli i spokojnie, skupiając się na tym,
jak przepływa przez Twoje ciało.



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



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SENSE