

# Korzenie



Stań prosto, rozstaw stopy na szerokość bioder i lekko ugnij kolana.

Wyobraź sobie, że twoje stopy to korzenie drzewa,  
które mocno wczepiają się w ziemię.

Zamknij oczy i poczuj, jak twoje ciało staje się stabilne i silne.

Oddychaj spokojnie i głęboko, wyobrażając sobie,  
że z każdym wdechem czerpiesz energię z ziemi,  
a z każdym wydechem oddajesz to, czego już nie potrzebujesz.

Czy czujesz stabilność?

Czy twoje ciało jest nieruchome jak pień drzewa, czy może lekko  
kołysze się jak gałęzie na wietrze?



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



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**SENSE**