

# Cisza rośliny



Usiądź cicho jak roślina.  
Przez 1 minutę nie ruszaj się i nie mów.  
Jak się czujesz, kiedy wszystko jest spokojne?  
Co czujesz w ciele?  
Co dzieje się w Twojej głowie?



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



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**SENSE**