

Kamień



Weź do ręki kamyk i trzymaj go w dłoni.
Skup się na jego ciężarze, kształcie, fakturze.
Czy jest gładki, czy chropowaty?
Czy jest zimny, czy ciepły?
Obserwuj go przez chwilę, a potem zamknij oczy
i spróbuj poczuć w sobie spokój
oraz siłę kamienia.



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



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SENSE