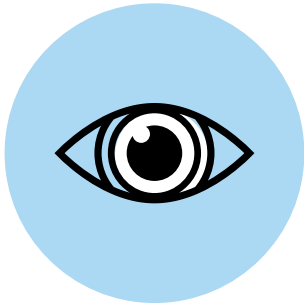


ĆWICZYMY UWAŻNOŚĆ 5-4-3-2-1

ZATRZYMAJ SIĘ. SKONCENTRUJ NA SWOIM ODDECHU.. WŚLUCHAJ SIĘ W NIEGO...
SPRÓBUJ ZAUWAŻYĆ:



5 rzeczy,
które możesz zobaczyć



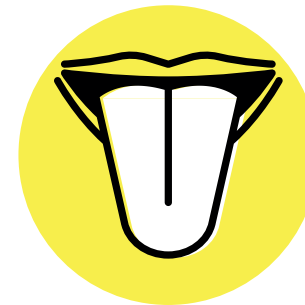
4 rzeczy,
które możesz dotknąć



3 dźwięki,
które słyszysz



2 zapachy,
które czujesz



1 smak,
który czujesz