



Jak opanować emocje?

Być tu i teraz

Skoncentruj się przez chwilę i zwróć uwagę na swoje ciało.



Weź trzy do pięciu oddechów w swoim rytmie, całkowicie się na nich koncentrując.

Po skończeniu ćwiczenia zapisz swoje doświadczenia.

.....

.....

.....