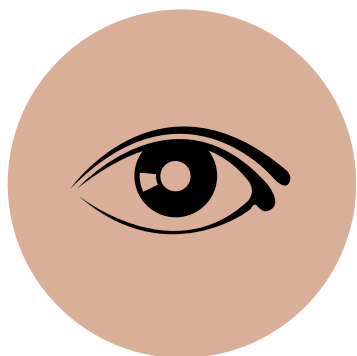


Ćwiczenie uważności

Postaraj się zatrzymać na chwilę i wziąć kilka głębokich oddechów. Zauważ:



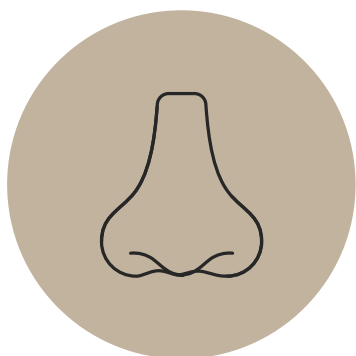
5 rzeczy, które
widzisz



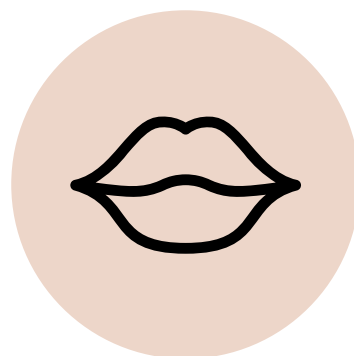
4 rzeczy,
których możesz
dotknąć



3 rzeczy, które
możesz usłyszeć



2 rzeczy,
których zapach
możesz poczuć



1 rzecz, której
smak możesz
poczuć