

CCCCCCCCCCCCCCCCCCCC

DZISIAJ

[Dotted box for day]

[Dotted box for month]

[Dotted box for year]

DZIEŃ

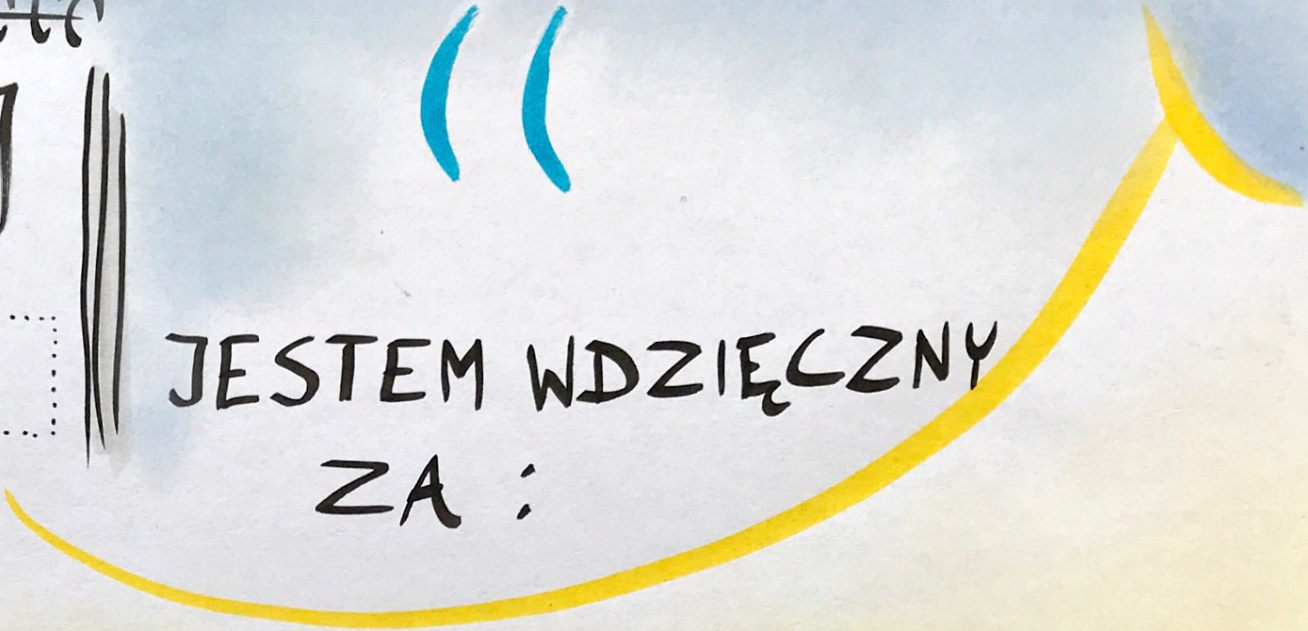
MIESIĄC

ROK



JESTEM WDZIĘCZNY

ZA :



[Large dotted rectangular box for writing]

[Large dotted rectangular box for writing]

[Large dotted rectangular box for writing]

GDY CIAŁO

**DRZY**

ZE STRESU

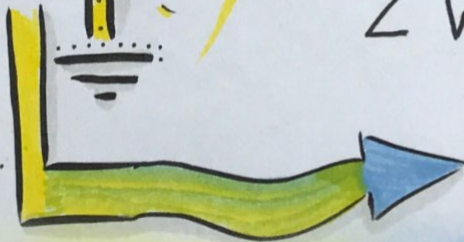


Z WDECHEM

**NAPNIJ**

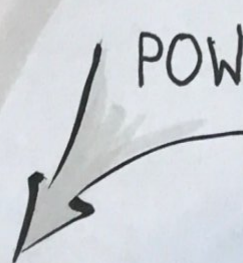
WSZYSTKIE MIĘSNIE

POLICZ DO TRZECH I...



W RAZIE POTRZEBY

POWTÓRZ



**ROZLUŻNIJ**

Z WYDECHEM

ZRELAKSOWANY.PL





TWOJE MYŚLI

TO NIE TY!

NIE WIERZ WE WSZYSTKIE

CWICZENIE:

WYOBRAŹ SOBIE  
ZE MYŚLI TO  
PTAKI...

PRZYLATUJĄ...  
ODLATUJĄ...

- ☛ OBSERWUJ JE
- ☛ NIE IDENTYFIKUJ SIĘ Z NIMI
- ☛ ZAUWAŻ JAK SIĘ POJAWIAJĄ I ZNIKAJĄ
- ☛ ZWRÓĆ UWAGĘ CO POWODUJĄ

ZRELAKSOWANY.PL

ZRELAKSOWANY.PL

WDECH

ZATRZYMANIE

WYDECH

ZATRZYMANIE



WEŹ

TRZY

ODDECHY

3

2

1

START



ZANIM PODEJMIESZ

EDZIAŁANIE

ZRELAKSOWANY.PL

# ZACZYNAM Z ODDECHEM