włącz_
POPOJUTRZE

RADZĘ SOBIE













Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

„Poradzę sobie”

włącz_
POPOJUTRZE

RADZĘ SOBIE

Ściskam mojego gniotka.	Oddycham głęboko.
Przeciągam się i budzę spokój.	Licząc do 10, uspokajam myśli.
Powtarzam zdania mocy.	Mówię o tym, co czuję.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE