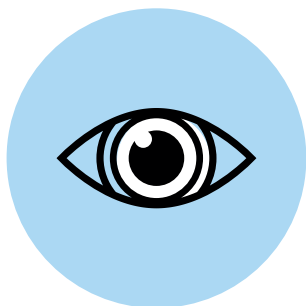


# ĆWICZYMY UWAŻNOŚĆ 5-4-3-2-1

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



5 rzeczy,  
które możesz zobaczyć



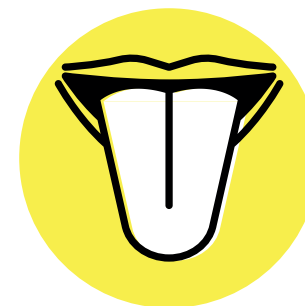
4 rzeczy,  
które możesz dotknąć



3 dźwięki,  
które słyszysz



2 zapachy,  
które czujesz



1 smak,  
który czujesz