



ZJEDZ COŚ CO LUBISZ POWOLI I
UWAŻNIE - DELEKTUJ SIĘ

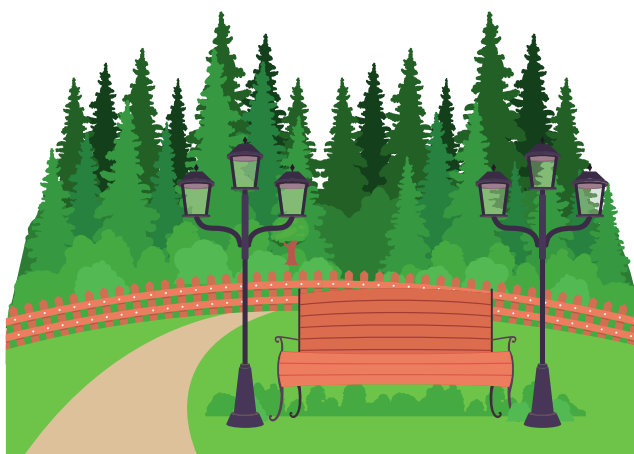




UMYJ Z UWAŻNOŚCIĄ ZĘBY



MINDFUL ACADEMY
UWAŻNOŚĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



IDŹ NA SPACER - ZAUWAŻAJ I
DOCENIAJ NATURĘ DOOKOŁA



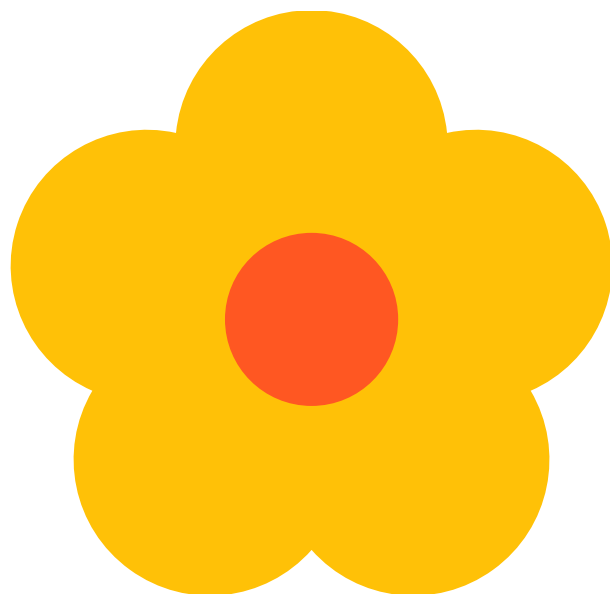
MINDFUL ACADEMY
UWAGNOŚĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW W DOMU
LUB ZA OKNEM



MINDFUL ACADEMY
UWAGNOŚĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



GOTUJESZ? POWĄCHAJ WSZYSTKIE
PRZYPRAWY, KTÓRYCH BĘDZIESZ
UŻYWAĆ

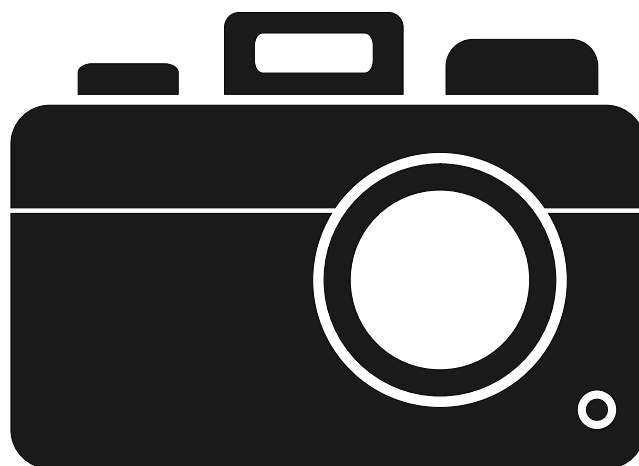


MINDFUL ACADEMY
UWAŻNOŚĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



WEŹ KILKA WIĘKSZYCH I
ŚWIADOMYCH WDECHÓW





KAŻDEGO DNIA ZRÓB 'MENTALNE
ZDJĘCIE' MOMENTU, KTÓRY
CHCESZ ZAPAMIĘTAĆ





WEŹ UWAŻNY PRYSZNIC

