

10 Sposobów Na zrelaksowanie się!



- 1  Wyłącz światło
- 2  Bujanie się
- 3  Joga
- 4  Rozciąganie na piŕce
- 5  Wygodne ubranie
- 6  Rysowanie
- 7  Owiń się w koc
- 8  Uściski
- 9  Głębokie oddechy
- 10  Spokojna muzyka

10 Sposobów Na Rozbudzenie swojego ciała!



- 1  Jasne światło
- 2  Głośna muzyka
- 3  Pajacyki skoki
- 4  Weź prysznic/ umyj twarz
- 5  Bieganie
- 6  Świeże powietrze
- 7  Taniec
- 8  Napij się wody
- 9  Usiądź na dużej piŕce
- 10  Zjedz zdrową przekąskę