

Moja relaksacja

RANO

Jak się czuję?

1 5 10

☐ ☐

Technika

POŁUDNIE

Jak się czuję?

1 5 10

☐ ☐

Technika

WIECZÓR

Jak się czuję?

1 5 10

☐ ☐

Technika

TECHNIKI:

ćwiczenie oddechowe, trening autogenny Schulza, Trening Jacobsona, wizualizacja, mindfulness