

Majówkowy trening mindfulness

[illegible]

Moja praktyki mindfulness



Dzień	Moje obserwacje po medytacji oddechu	Moje obserwacje po praktyce uważności w trakcie codziennej czynności
	Obserwacje:	Czynność: Obserwacje:
	Obserwacje:	Czynność: Obserwacje:
	Obserwacje:	Czynność: Obserwacje:
	Obserwacje:	Czynność: Obserwacje:
	Obserwacje:	Czynność: Obserwacje: