



POZNAJ SIEBIE Z ŻYRAFĄ ZOJĄ

- mój oddech -

Nasz oddech zmienia się w zależności od tego, co czujemy. **Spróbuj zauważyć jaki jest Twój oddech kiedy czujesz się spokojny, a jaki kiedy jesteś zestresowany albo zezłoszczony.** Czy jest szybki czy wolny, głęboki czy płytki? Jakby można go było zobaczyć, jak by wyglądał? Jaki by miał kształt?

A jakie kolory? Narysuj go!





**Twój oddech gdy
czujesz strach:**





**Twój oddech gdy
czujesz złość:**





**Twój oddech gdy
czujesz smutek:**





Twój oddech gdy
czujesz się spokojny:

