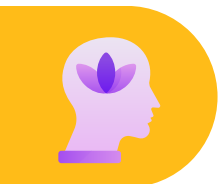


WSPANIAŁA SIÓDEMKA



Szybka dawka spokoju

Kiedy potrzebujesz chwili oddechu, chcesz uspokoić umysł i odzyskać równowagę (**8 minut**).



Rozwijanie wyobraźni i koncentracji

Kiedy chcesz rozwijać twórcze myślenie, stymulować artystyczne podejście do życia (**10 minut**).



Obniżanie stresu i niepokoju

Kiedy szukasz równowagi emocjonalnej, a przytłaczają Cię trudne wyzwania, obowiązki i lęki (**18 minut**).



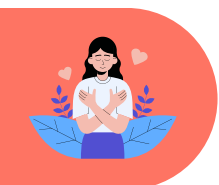
Uzdrawianie ciała

Kiedy traktujesz swoje ciało holistycznie i wspierasz jego uzdrawianie na poziomie myśli i emocji (**15 minut**).



Ekspresowy zastrzyk energii

Kiedy ogarnia Cię zmęczenie i odczuwasz brak motywacji do codziennych obowiązków (**7 minut**).



Podniesienie samooceny

Kiedy potrzebujesz wzmocnić poczucie własnej wartości i pewności siebie (**14 minut**).



Odprężający sen

Kiedy chcesz poprawić jakość snu i głęboko zrelaksować ciało i umysł (**10 minut**).





121

KORZYŚCI MEDYTACJI

POBIERZ E-BOOK