

10 Sposobów Na zrelaksowanie się!



1



Wyłącz światło

2



Bujanie się

3



Joga

4



Rozciąganie na piłce

5



Wygodne ubranie

6



Rysowanie

7



Owiń się w koc

8



Uściski

9



Głębokie oddechy

10



Spokojna muzyka