

Uważność żabki

WYCISZAJĄCE

- 1) https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q



TRUDNOŚCI ZE SNEM

- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=MLRyENUusGo>



REGULACJA EMOCJI I MYŚLI

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=MAi8JkomTVI&fbclid=IwAR3rB6fbMzZiQU34cDIcAC0g5bAj6SXkOUGGXOYam7OjGT2wGiV5MIlKnG8&app=desktop>



RELAKS DLA DZIECI I DOROSŁYCH

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=tRSEaTcHUII>
- 2) <https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=MAi8JkomTVI&fbclid=IwAR3rB6fbMzZiQU34cDlcAC0g5bAj6SXkOUGGXOYam7OjGT2wGiV5MIlKnG8&app=desktop>
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=Mqf46DTszc>

