

ARKANA

AMBASADOR PROJEKTU



UWAŻNOŚĆ



Znaczenie

być świadomym, otwartym,
uważnym, żyć w „tu i teraz”

 @masz_sens

**“Uważność to bycie w pełni
świadomym tego, co się wykonuje
w danej chwili, ale też tego,
co w danej chwili dzieje się
w naszym otoczeniu.”**

– Jarosław Gibas –

**Dostrzegaj każdy element
Twojej codzienności.**

Miłego dnia!