



MASZ
SENS

*Kolorowanka
uwagi*

AMBASADOR PROJEKTU

ARKANA



Dlaczego warto kolorować?

By... zatrzymać się w pędzie.

Wyciszyć emocje.

Zredukować stres.

Dać wyraz kreatywności.

Zrelaksować umysł.

Dać sobie...**UWAŻNOŚĆ.**

Uważność na **TU I TERAZ.**

Skoncentruj się na wyborze kolorów.

Trzymaj się linii.

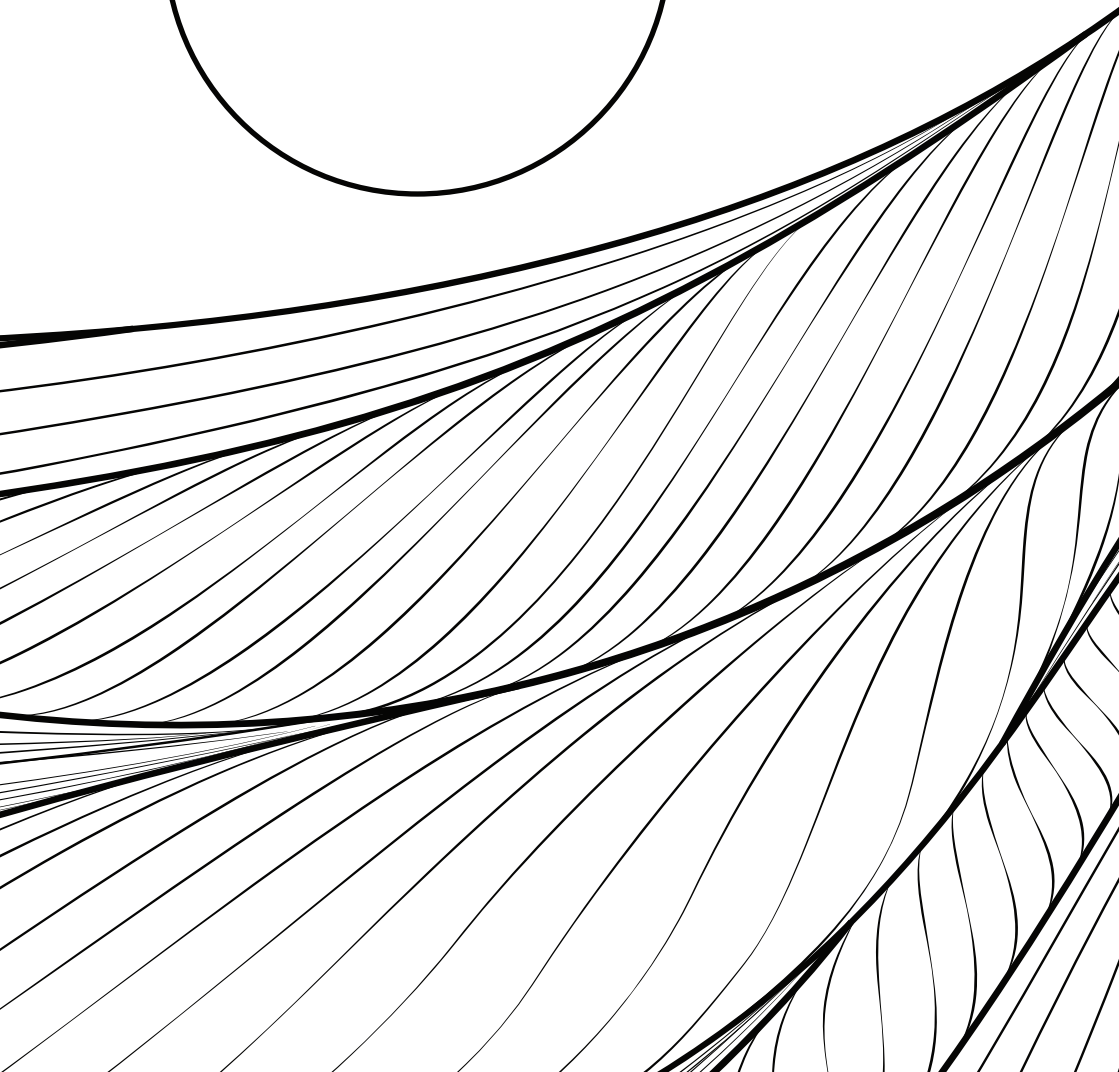
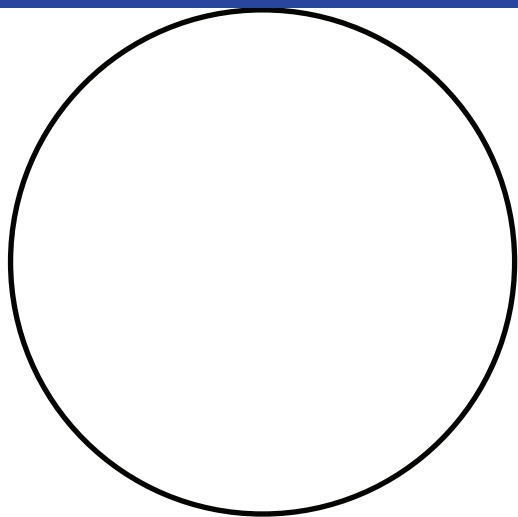
Skup na czynności, którą wykonujesz, jakby była
najważniejszą rzeczą na świecie.

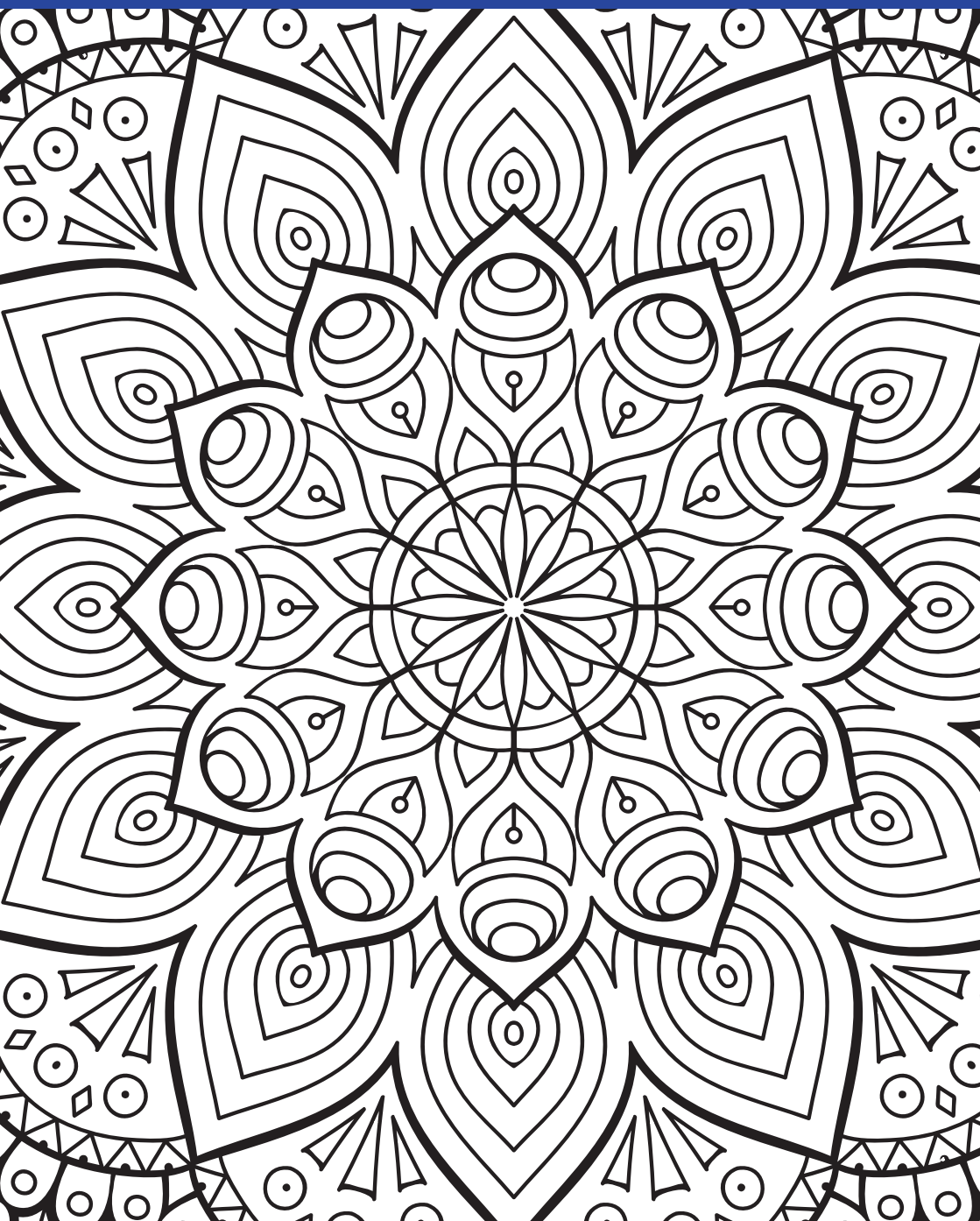
I ciesz się tym, bo właśnie robisz coś dla siebie.

Coś co **MA SENS.**

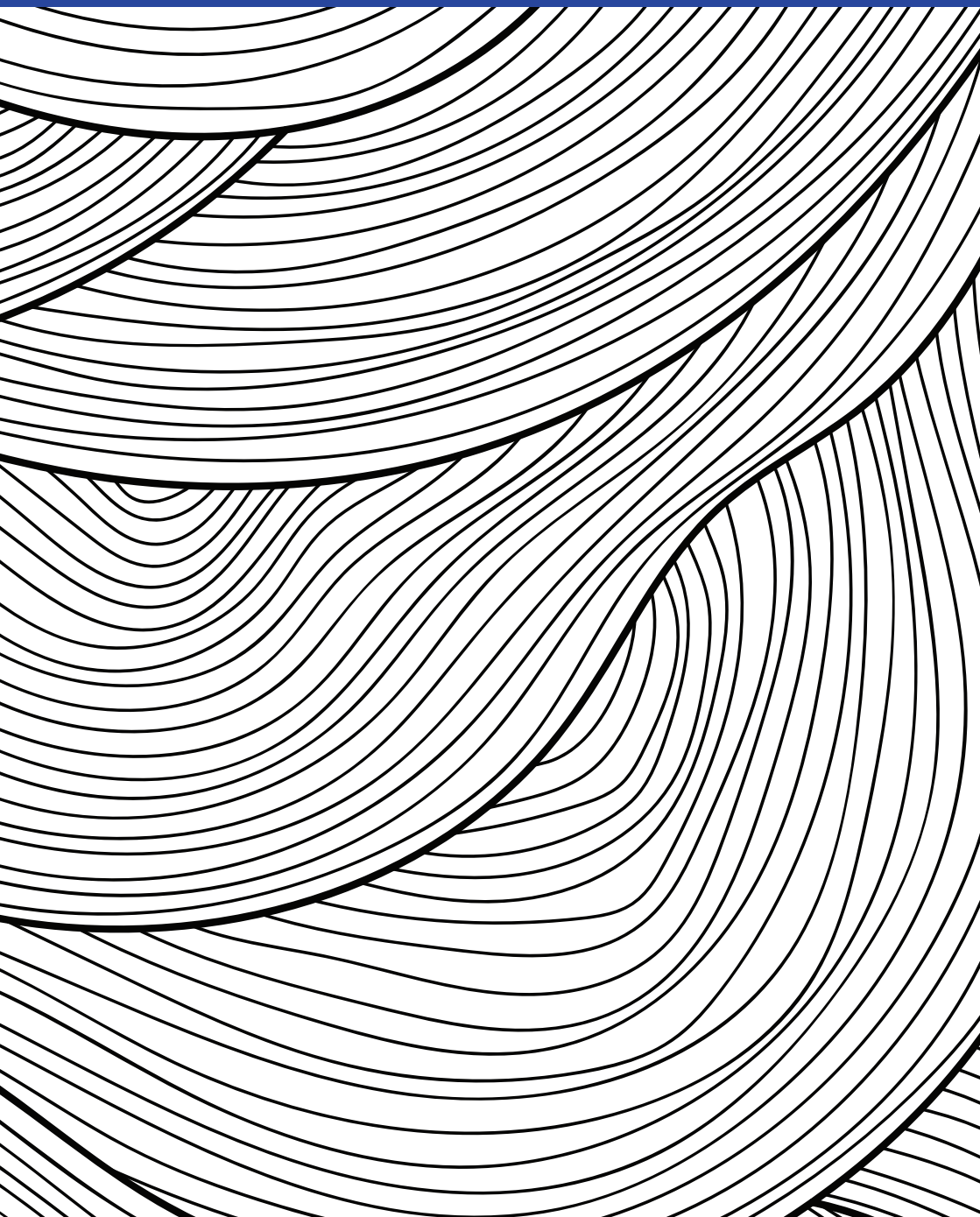
Pokoloruj i przekonaj się o tym sam/a.



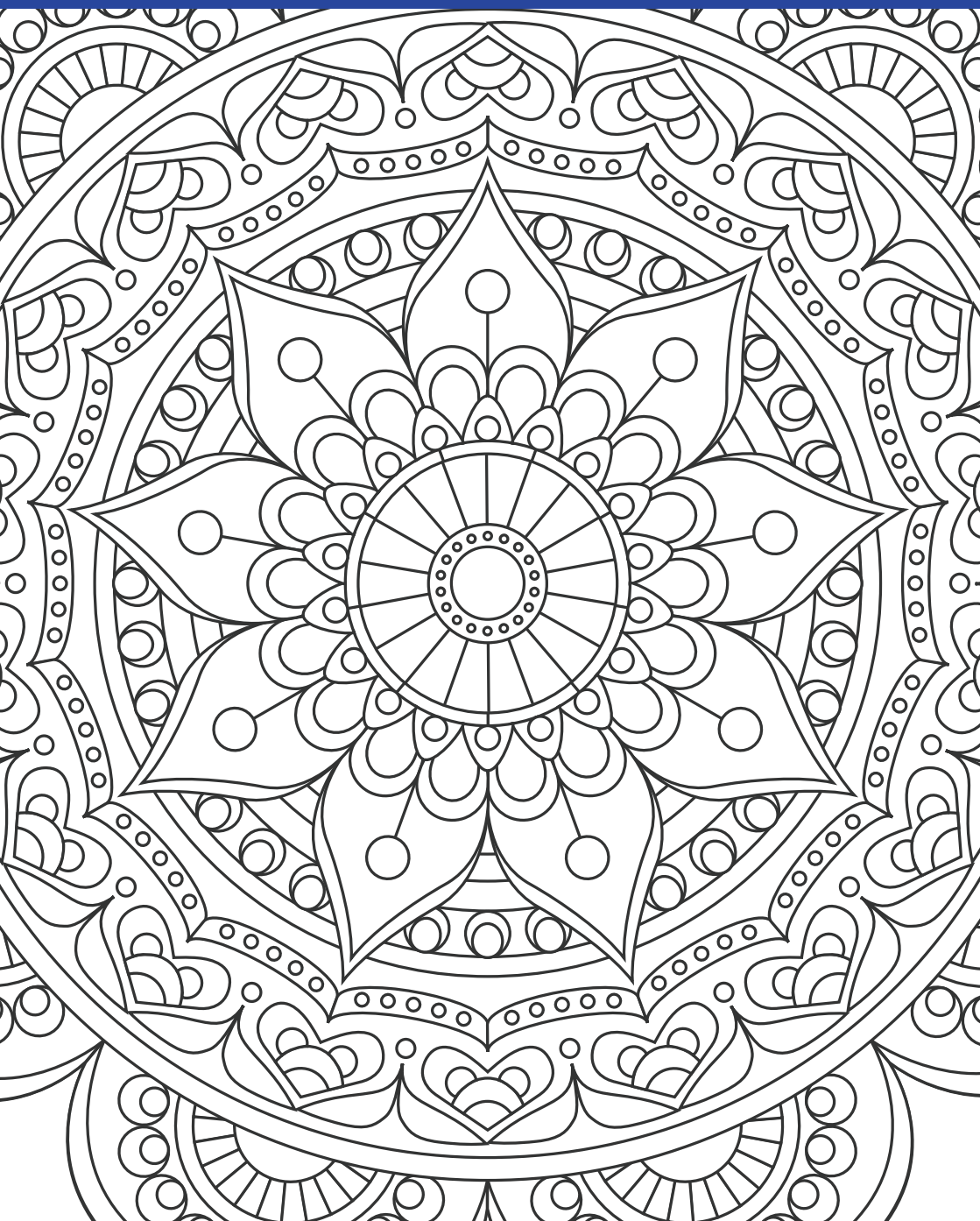


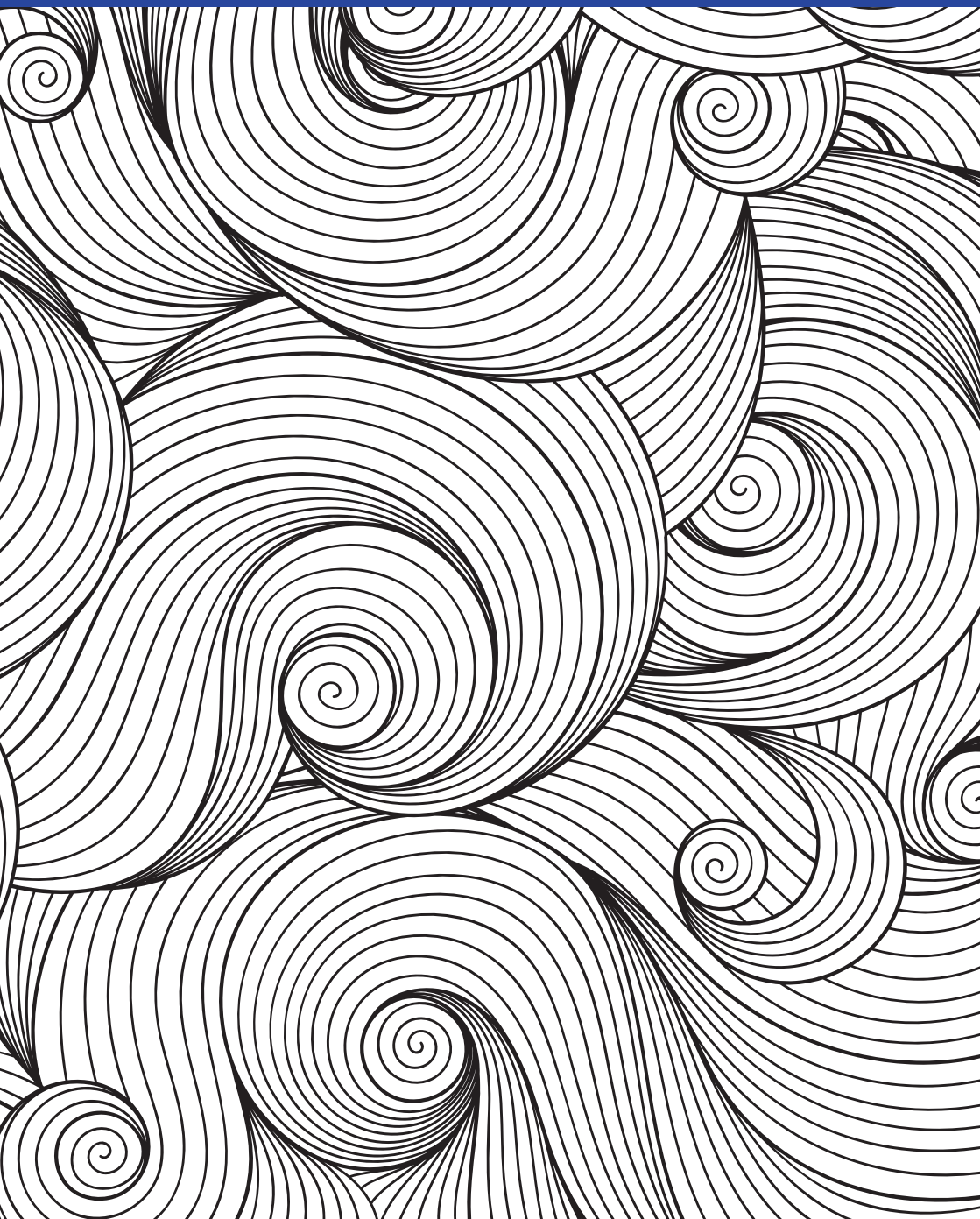
















Czy wiesz, że przygotowaliśmy cykl dla medytacji, które są dostępne na **Spotify** oraz **YouTube**?

*Znajdź przestrzeń na oddech,
praktykuj balans i oswajanie emocji.*

Dodaj nasze playlisty do ulubionych i pozytywnie nastrojaj się na każdy dzień!

 YouTube



 Spotify



ARKANA
AMBASADOR PROJEKTU