Wizualizacja

Data _____

Scena

Rozluźnij się, oddychaj powoli, a potem wyobraź sobie scenę ze szczegółami, jakbyś już tam był.

Jak chcę się czuć

Co widzę

Co słyszę

Co czuję

Czego dotykam lub co trzymam

Dziennik praktyki

Data	Minuty	Notatki