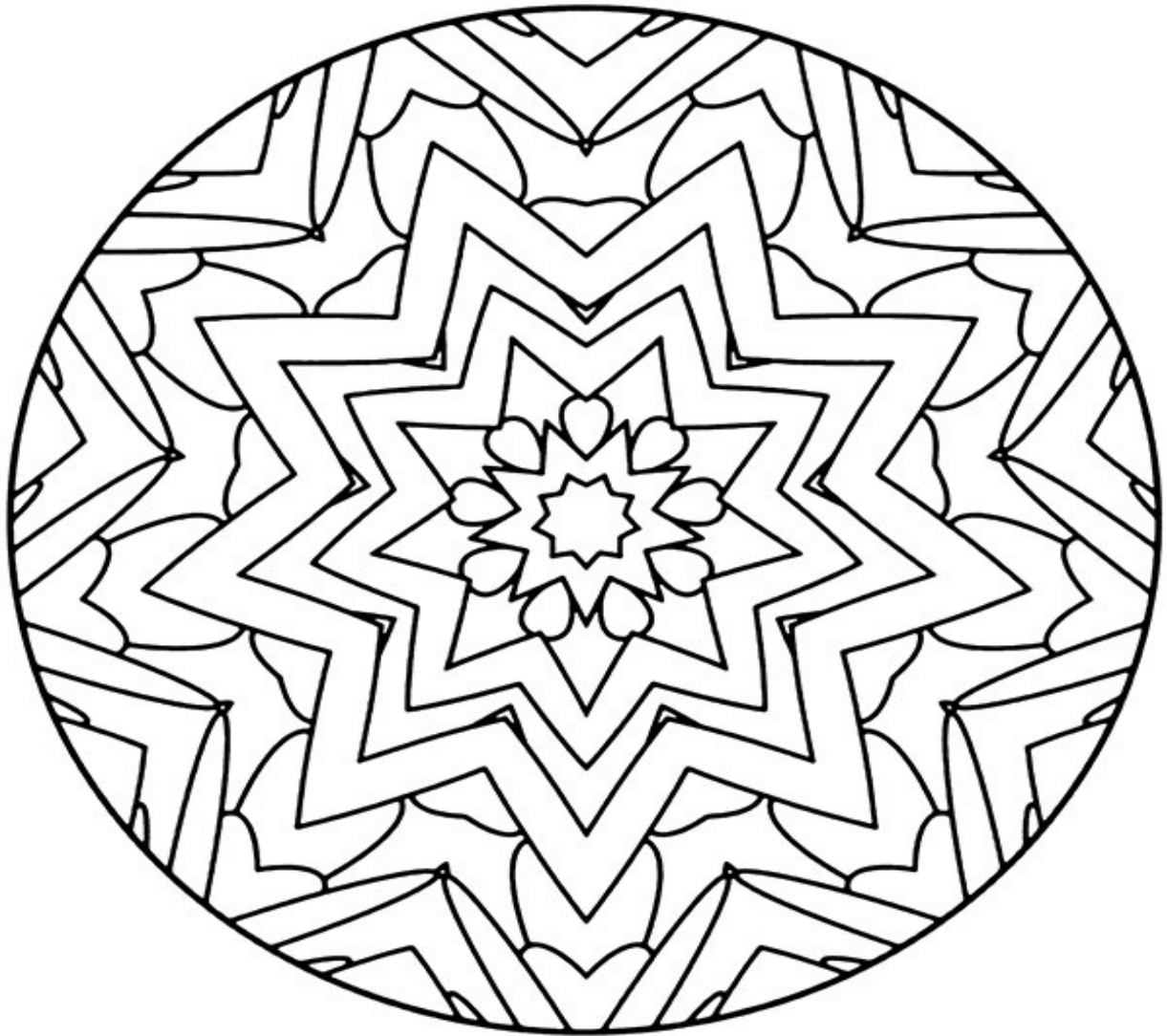
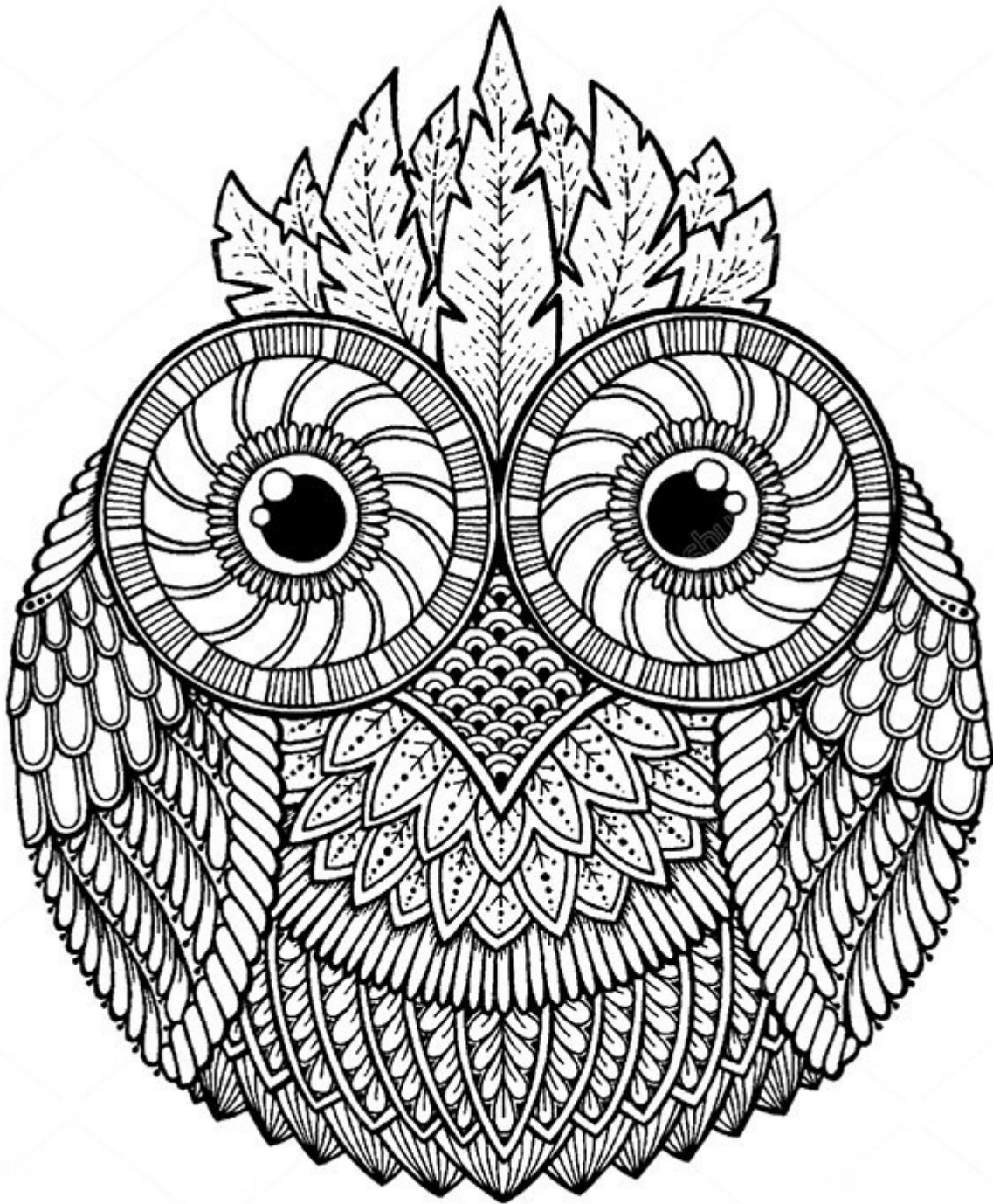


1. Włącz „Preludium deszczowe” Chopina lub „Wiosnę” Vivaldiego i posłuchaj chwilę z zamkniętymi oczami.
2. Wybierz sobie spokojne miejsce, w którym mógłbyś się wyciszyć i słuchając tych utworów koloruj wybraną mandalę.
3. Pamiętaj, że pracę zaczynasz od środka koła.
4. Ćwiczenie to pozwoli ci się wyciszyć i pozytywnie wpłynie na twoją koncentrację uwagi.
5. Powodzenia 😊



Źródło: <https://www.e-kolorowanki.eu/mandale/latwa-kolorowanka-mandala/>



Źródło: <https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-dla-doroslych/kolorowanka-dla-doroslych-36/>