

# Luty

| PN | WT | ŚR | CZW | PT | SO | ND |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    |    |     | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14  | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21  | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28  |    |    |    |

Pamiętaj o oddechu.

Kiedy masz ciężki dzień,  
kiedy masz wszystkiego dość,  
**pamiętaj o oddechu.**

Weź głęboki wdech, a za chwilę wydech.

Uspokój galopujące myśli  
i skup się na chwili obecnej.

**Tylko tu i teraz.**



PRZEMIANY  
wg Moniki Honory®