

**"Twój oddech zawsze jest z Tobą.
Wystarczy, że go zauważysz."**



W najbardziej napiętych momentach mamy dostęp do czegoś,
co może nas ukoić — do własnego oddechu.
Nie musisz nic zmieniać, nie musisz nic rozumieć.
Wystarczy, że poczujesz ten jeden wdech... i wydech. To już jest troska.