



Vědomíj, tvo klidníj a příjemně prošší mandalendář na Vánoce

Každíj den si vyhradí 5 minut. Zhluboka se nadechni a vydechni...
 ... vyber si barvičku. Pomalu, pečlivě a plynule vybarvi čas mandaly
 pro dnešní den. Porovnej, jak pastelka klouže po papíře a jaká je
 indovaila její barevné stopy. Na závěr se opět zhluboka nadechni
 a vydechni. V duchu si opakuj: díky somuto nadechni prožívám
 klidníj čas. Všechny přípravy na Vánoce se daří...

