

24 (С. 80)

- **Вчися керувати своїм диханням.**

Зроби глибокий вдих, паузу. Далі повільно, плавно видихай і вголос називай усіх членів своєї сім'ї. За потреби непомітно добери дихання.

✂

24 (С. 80)

- **Вчися керувати своїм диханням.**

Зроби глибокий вдих, паузу. Далі повільно, плавно видихай і вголос називай усіх членів своєї сім'ї. За потреби непомітно добери дихання.

✂

24 (С. 80)

- **Вчися керувати своїм диханням.**

Зроби глибокий вдих, паузу. Далі повільно, плавно видихай і вголос називай усіх членів своєї сім'ї. За потреби непомітно добери дихання.