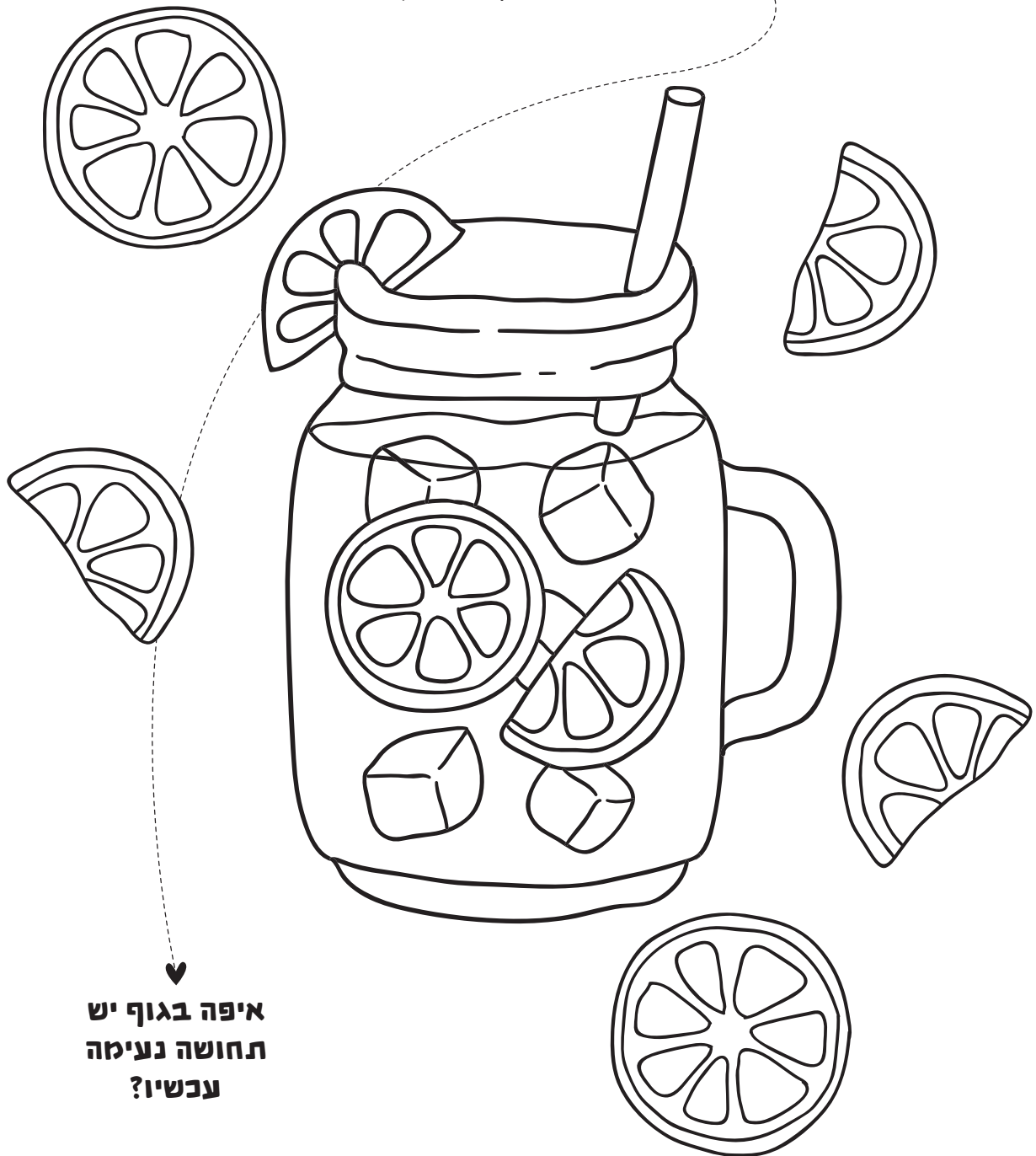


לימונדה

- נדמיין שבכל יד יש לנו חצי לימון
- נכוץ את הידיים חזק ונסחט את הלימונים חזק, נספור עד 5 ונרפה את הכיווץ.
- נעשה זאת עוד 2 פעמים
- עד שלא יישאר מיץ בלימון בכלל.



איפה בגוף יש
תחושה נעימה
עכשיו?



חוש קטש מיינדפולנס לכל גיל
WWW.MINDFULABI.CO.IL

♥ לשימוש פרטי, חינוכי וטיפולי. אין לעשות שימוש מסחרי ♥ דף זה אינו מהווה תחליף לטיפול כלשהו ♥ השימוש מחייב תשומת לב והוא באחריות המשתמש. ת.ל.ח. ♥