

Végy egy mély lélegzetet!
Lassan fújd ki a levegőt! Ahhhh....
Hát nem jó érzés?

Néha-néha mindenki stresszel, hiszen annyi dolgunk van otthon és az iskolában is. Nem könnyű mindennek eleget tenni. És hát néha még a családtagjainkkal és a barátainkkal sem egyszerűek a dolgok. Lapozz bele ebbe a könyvbe, és biztosan találsz majd pár jól bevált tippet, amikkel csökkentheted a mindennapi feszültséget. Egy nagy nyújtózástól a sportoláson át a meditációig rengeteg lehetőség közül választhatsz, hogy könnyebben birkózz meg a mindennapi élet kisebb nehézségeivel.

