

# Najpiękniejsze wspomnienie I

## Cel

Ćwiczenie „mięśnia uważności”,  
wzmacnianie pozytywnej  
neuroplastyczności i odporności  
psychicznej.

## Wskazówki

Trening wyobrażeniowy można  
przeprowadzić niezależnie od  
części II ćwiczenia, jako relaksację.

Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część  
„Zauważ swoje ciało”

