






TEHNICĂ DE AUTOCALMARE "ANCORAREA ÎN PREZENT"

	<p>5 LUCRURI PE CARE LE VĂD ÎN JURUL MEU</p>
	<p>4 LUCRURI PE CARE LE POT ATINGE</p>
	<p>3 SUNETE DIN ANTURAJUL MEU</p>
	<p>2 MIROSURI PE CARE LE POT SIMȚI</p>
	<p>1 GUST PE CARE ÎL POT SAVURA</p>