



NeedSCRUM

Praktyka Dzwonki

Koherencja Serca to stan współpracy i harmonii pomiędzy sercem, umysłem, emocjami i ciałem.

HeartMath Institute

1. Oddechy rozluźniające ciało.

2. Oddech do/z przestrzeni serca.

3. Aktywacja pozytywnego uczucia.