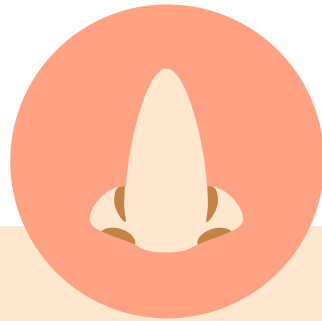


MINDFULNESS GYAKORLAT



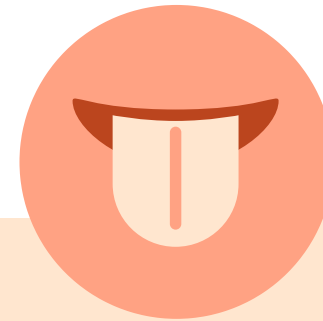
MIT LÁTSZ?



MILYEN
ILLATOT
ÉRZEL?



MIVEL
ÉRINTKEZIK
A BŐRÖD?



MILYEN ÍZT
ÉRZEL?



MILYEN
HANGOKAT
HALLASZ?