

Spis treści

- 4 Wprowadzenie
- 6 Zabawa w superbohatera
- 7 Skrzynia na złość
- 8 Bułeczki dla nerwusów
- 9 Fabryka faskotek
- 10 Kocie pazurki
- 11 Głosy mieszkańców dżungli
- 12 Pejzaż pełen światła
- 13 Księżycy i słońca twojej złości
- 14 Zachcianki i mapy myśli
- 15 Pusty kosz
- 16 Każdy ma obowiązki
- 17 Miętko jak kot
- 18 Trening mistrzów
- 19 Gliniani bohaterowie
- 20 Deszcz, który wraca do nieba
- 21 Dzisiaj to ty decydujesz!
- 22 Obraz moich głupstw



- 23 Bajka o złości
- 24 Piłka antystresowa
- 25 Dobroczynny masaż
- 26 Przechadzka niedźwiedzia
- 27 Mandala, która wszystko wyrazi
- 28 Zabawa w szybkowar
- 29 Przytulmy się!
- 30 Fontanna młodości
- 31 Słowo NIE. Co oznacza?
- 32 Załatw sprawę uśmiechem
- 33 Równowaga
- 34 Słoneczne tai-chi
- 35 Figlarne stópki
- 36 Maskotka treningowa
- 37 Medytacja w ruchu
- 38 Melodia pragnień
- 39 Odkryj łagodność przyrody

