

Якщо категорично не бажаєте пускати бульбашки, то просто сядьте в зручну позу, заплющте очі та протягом 3-15 хвилин рахуйте свої вдихи. Якщо все одно продовжуєте думати про щось інше, починайте рахувати спочатку. Дослідники з Непалу вважають, що щоденна кількахвилинна медитація здатна знизити кров'яний тиск, заспокоїти серцебиття, знизити рівень тривоги та поліпшити сон. Коли ви крутитеся з одного боку прихованому умовному тексті.

- ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете
- ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете ви можете
- ви можете
- ви можете
- ви можете