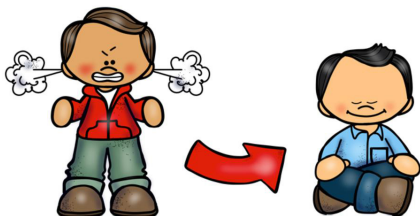


Strategie
na
okiełznanie złości



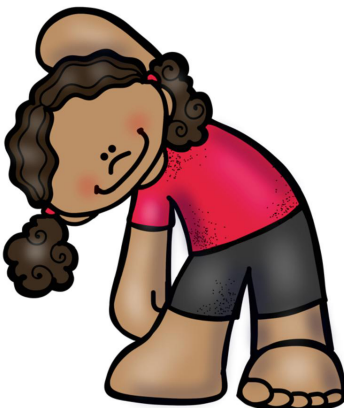
Mocowanie ze ścianą



Rozchodź złość



Zrób 20 pajacyków



Porozciągaj się



Bieg w miejscu



Przyjemne myśli



Przyjemne miejsce



Napij się wody



Chwila w ciszy



Medytacja



Kilka głębokich oddechów