

Készletelés késleltetési tippek

6 tipp, hogy tovább bírd

1

Hagyd abba amit
épp csinálsz



2

Ülj le



3

Lélegezz lassan,
mélyen



6

Tereld a figyelmed
valami másra



5

Helyezz nyomást
a gátra



4

Szorítsd
a gátizomod

