

Ná bain don



Tzone !

Seicíní múcasacha do
shúile, gaosán nó béal



4 Phrionsabail faoi na lámha

1. Nigh do lámha nuair atá siad cáidheach agus sula nitheann tú
2. Ná déan casacht isteach i do lámha
3. Ná bí ag sraothartach isteach i do lámha
4. COIMHEÁD NACH GCUIREANN Tú do mhéara isteach i do shúile, gaosán nó béal

Scaip an scéala chan na frídíní!

Féach ar www.henrythehand.com

The 4 Principles of Hand Awareness have been endorsed by the AMA & AAFP

©2018 William P. Sawyer, M.D