

Minute za čuječnost

 <p>Vstani. Počasi raztegni mišice rok in opazuj, kako se mišice sprostijo. Kako se počutiš?</p>	 <p>Bodi pozoren/pozorna in preštej, kolikokrat boš danes slišal/slišala smeh.</p>	 <p>Ko si zunaj, na sprehodu, poskusi najti okoli sebe vse barvice mavrice.</p>	 <p>Poslušaj sobo z zaprtimi očmi. Brez kukanja poskusi ugotoviti, kaj se dogaja okoli tebe.</p>	 <p>Za trenutek umiri svoje misli in pomisli na tri stvari, za katere si danes hvaležen/hvaležna.</p>
 <p>Stoj mirno in uravnoteženo z zaprtimi očmi. Dvigni roke proti nebu.</p>	 <p>Pojdi na tihi sprehod v naravo ali po mestu. Brez govorjenja! Samo pozorno opazuj, kaj vse vidiš, slišiš, vonjaš, čutiš.</p>	 <p>Zapri oči in užij vonj hrane pri zajtrku, kosilu ali večerji. Katere začimbe, sestavine vonjaš?</p>	 <p>Poglej v ogledalo. Naštej 3 razloge, zakaj se imaš rad/rada.</p>	 <p>Globoko vdihni in šteje do 4. Počasi izdihni in šteje do 7. Ponovi še dvakrat.</p>
 <p>Pomisli na tri stvari, ki jih lahko zdaj čutiš na svojem telesu, ne da bi se premaknil/premaknila.</p>	 <p>Ulezi se na tla in si predstavljaš, da se počasi zliješ s tlemi.</p>	 <p>Predstavljaš si, da se uživaš zunaj, ko te sonce prijetno greje. Kako se počuti tvoje telo?</p>	 <p>V mislih počasi potuj po svojem telesu od pet do glave. Kaj občutiš, kako se počutiš?</p>	 <p>Zapri oči in pozorno poslušaj glasbo. Poskušaj ugotoviti, katere inštrumente slišiš.</p>