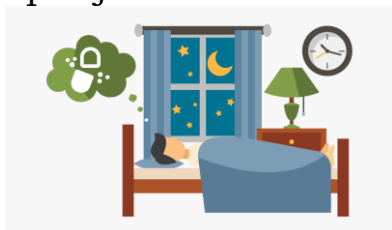


# TEHNIKE SPROŠČANJA

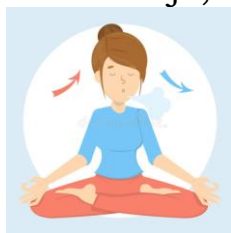
Spanje



Počitek



Umirjeno dihanje, čuječnost



Joga, meditacija, vizualizacija



Sprehod v naravi



Vrtnarjenje



Branje knjig



Masaža



Ogled dobrega filma



Vroča kopel



Klepnet s prijateljem



Smeh



Gibanje, šport



Ustvarjanje



Družabne igre



Igra na prostem



Poslušanje glasbe



Igranje instrumentov



Tišina



Petje ptic



Organiziranje



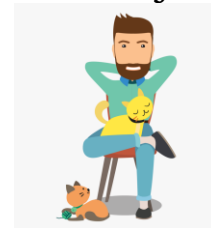
Pospravljanje, čiščenje



Druženje z živalmi



Skrb za hišne ljubljence



Biti v bližini vode



Iti v hribe



Iti v gozd



Sanjarjenje

