**20.4.-24.4.2020.**

**„VJEŽBE OPUŠTANJA“**

**1. vježba: „Prizemljenje“**

1. Pogledaj oko sebe.
2. Imenuj:
   * 5 stvari koje može vidjeti
   * 4 stvari koje možeš dodirnuti
   * 3 stvari koje možeš čuti
   * 2 stvari koje možeš mirisat
   * 1 stvar koju možeš okusiti

Ova je vježba jako korisna kada si uznemiren, kada osjećaš strah i paniku ili druge neugodne osjećaje kao što su ljutnja i tuga.

**2. vježba: „Kakao“**

1. Zamisli da u ruci držiš šalicu vrućeg kakaa.

2. Pomakni zamišljenu šalicu ispod nosa.

3. Duboko udahni kroz nos kao da mirišeš kakao.

4. Polako izdahni kroz usta da ohladiš kakao.

5. Ponovi vježbu nekoliko puta.

Ova je vježba jako korisna kada si uznemiren, kada osjećaš strah i paniku ili druge neugodne osjećaje kao što su ljutnja i tuga.

**3. vježba: „Hvala prirodi“**

1. Tiho, u sebi, ili na glas imenuj tri stvari u prirodi na kojima si zahvalan.
2. Pošalji im „HVALA”. Na primjer: Hvala, sunce. Hvala, cvijeće. Hvala, bubamare. Hvala, nebo. Hvala, Zemlja.

**„Pjevaj i pleši“**

Poslušaj pjesmu o Danu planeta Zemlje. Zapjevaj pjesmu i zapleši uz nju.

Dva puta klikni na link ispod da otvoriš pjesmu!

<https://www.youtube.com/watch?v=kOsf4t0BuIY>

Pripremila: Martina Sonički, meg.rehab.educ.