

Mirno v sanje.

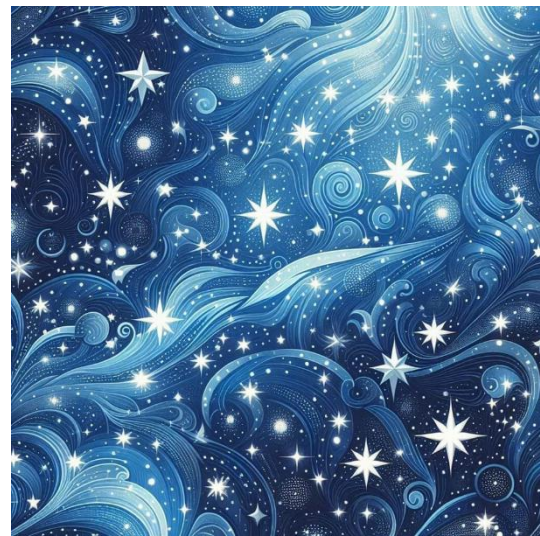
V postelji predno zaspiš narediš vdih (v mislih šteješ do 3, ko vdihuješ), zadržiš vdih (v mislih šteješ do 3) in izdih (v mislih šteješ do 4, ko izdihuješ). To ponoviš 3 – 5 krat.

Nato pomisli - poišči 3 stvari, ki so se zgodile v tem dnevu in za katere si hvaležen-a (lahko se tudi zahvališ – v mislih, na glas...).



Voda, ki odnaša skrbi.

Se umiriš, sedeš udobno vendar tako, da imaš stopala na tleh, hrbet je zravnčan, roki počivata na stegnih, lahko zapreš oči. Nato se skoncentriraš na svoje dihanje. Narediš vdih (v mislih šteješ do 3, ko vdihuješ), zadržiš vdih (v mislih šteješ do 3) in izdih (v mislih šteješ do 4, ko izdihuješ). To ponoviš 5 krat. Nato si predstavljaš, da stopiš pod čudovit slap, poln prijetno tople vode (lahko si izbereš tudi barvo). Voda nežno pada po tebi in izpira vse kar te je obremenilo. Vsa tuja mnenja, vse skrbi, vse kar te vznemirja, ter jih odnese daleč stran.



Vajo lahko izvajaš tudi pred spanjem v leže.

Pripravila: Tina Brumen, šolska svetovalna služba.