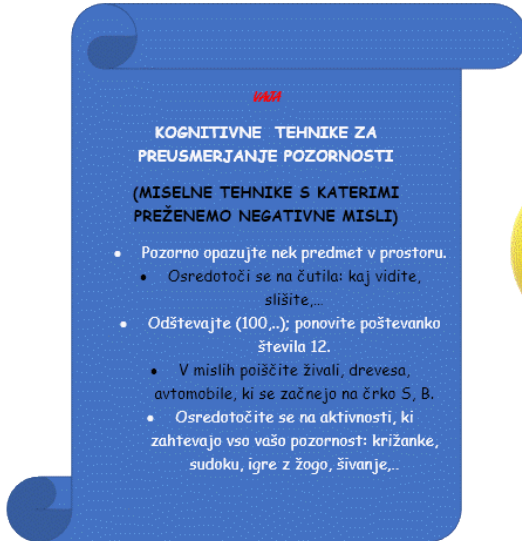


NASVET tedna - BODI PRIJAZEN



- Pozorno opazujte nek predmet v prostoru.
- Osredotoči se na čutila: kaj vidite, slišite,...
- Odšteevajte (100,...); ponovite poštevanko števila 12.
- V mislih poiščite živali, drevesa, avtomobile, ki se začnejo na črko S, B.
- Osredotočite se na aktivnosti, ki zahtevajo vso vašo pozornost: križanke, sudoku, igre z žogo, šivanje,...





5 VAJ ZA BOLJŠE POČUTJE:

1. SMEH
2. VZRAVNANO SEDENJE
3. SAMOZAVESTNO VEDENJE
4. POZITIVNE MISLI
5. TELESNA DEJAVNOST

