

Nasveti, kako se lahko sprostiš in umiriš svoje misli

OPAZUJEM SVOJE TELO

1. VSTANEM



Vir slike: Freepik

3. GLOBOKO IN MIRNO VDIHNEM IN IZDIHNEM.

Vdihnem, zadržim dih in izdihnem.
To ponovim 3X.
Opazujem svoje dihanje.



Vir slike:
<https://www.flaticon.com/authors/darius-dan>

2. ZAPREM OČI

ali pa pogled usmerim v eno točko v prostoru.



Vir slike: Freepik

4. PREDSTAVLJAM SI,

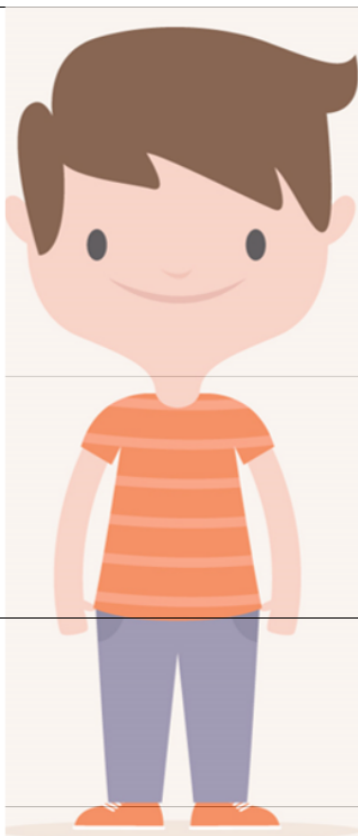
da lahko s posebno napravo naredim natančen pregled svojega telesa.
V mislih pozorno opazujem svoje telo od glave do nog.



Vir slike: Freepik

5. ZAČNEM PRI GLAVI IN OBRAZU.

Opazujem, kaj zaznam, občutim.
Če ne zaznam, ne občutim ničesar, je tudi OK.



6. NADALJUJEM OD VRATU DO TREBUHA.

Nadaljujem proti vratu do ramen, prsnega koša in trebuha.

Opazujem svoje telo.
Kaj zaznavam?

Je telo sproščeno ali napeto?

7. OD KOLKOV DO STOPAL

Počasi nadaljujem do kolkov, stegen, kolen in stopal.

8. DO PRSTOV NA NOGAH

Pozorno opazujem še svoje prste na nogah.
Potem ponovno globoko vdihnem in izdihnem ter pomigam s prsti.

Vir slike: Freepik

NA KONCU ODPREM OČI IN SE NASMEHNEM.



Avtorica infografike: Mateja Dolinar, psihologinja, zaposlena v ISA inštitutu

Vajo Opazujem svoje telo izvajamo v okviru delavnic za otroke za uspešno obvladovanje stresa.

www.isainstitut.si