

Ko ni lahko, to v pomoč ti bo ...

Poznaš tisti občutek, ko ti zadeve kar ne stečejo, ne grejo od rok, ko že nekaj časa sedi pred knjigo ali zvezkom, bereš, gledaš, pa ti kar nič ni jasno? Ko ti zmanjka volje in energije, ... Ko misliš, da ti ne bo uspelo, ... Ko imaš vsega dovolj, ...

Veš kaj, to se dogaja tudi najboljšim. V takšnih primerih je najbolje, da si vzameš nekaj minut časa zase, med tem odmorom pa se posvetiš kakšni sproščujoči dejavnosti, ki ti bo vrnila moči in te napolnila z novo energijo ...

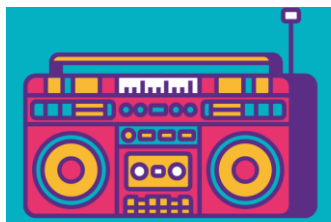
POGLED V ZELENO

Greš ven, poiščeš miren kotiček pred hišo, na balkonu, na vrtu, globoko vdihneš in narediš nekaj najljubših vaj za sproščanje mišic vratu, rok, hrbta, nog, ... Oči pa spočij s pogledom v daljavo ... sedaj je vse zeleno in zelena pomirja.



GLASBA

Lahko poslušаш najljubšo glasbo in zraven zaplešeš. Lahko pa izbereš glasbo za meditacijo, zapreš oči, se uležeš in v miru prisluhneš tišini v sebi (glasba deluje pomirjujoče in sproščujoče).



NAPITEK

Popiješ kozarec vode ali dva (voda čudežno moč ima).



DNEVNIK

Napišeš ali narišeš, kako se počutiš; kot strah, ki je znotraj votel, okrog ga pa nič ni, tudi ti temni občutki izgubijo moč, kadar jih osvetlimo - o njih govorimo, jih zapišemo, narišemo.



DIHANJE

Nekajkrat globoko vdihneš in izdihneš; takšno dihanje sprosti tako misli kot telo in nas napolni z novo energijo.



ISKANJE POZITIVNEGA

Poiščeš nekaj pozitivnega, kar ti preusmeri misli, te nasmeji, te sprosti (lahko je to šala, klic prijatelju, igra z bratom/sestro, ... poišči vir svojega lepega).



ČEČKANJE

Vzameš le list papirja in pisalo, lahko tudi barve, ter se prepustiš in na list izliješ, kar je trenutno v tebi. Ustvarjaš lahko tudi iz drugih materialov, ki so ti pri roki.



DOMIŠLJIJA

Uporabiš domišljijo in si izmisliš svoj recept za pomoč ter ga uporabiš.



PIŠI NAMA 😊

(marjana.pintaric@osik.si in janja.kropivc@osik.si)

Veseli bova tvojih idej.

Saj veš, kaj pravi pregovor: Več glav, več ve.

Zato kar pogumno:

vprašaj, česar ne veš,

in povej naprej, kar si odkril/a sam/a 😊.