

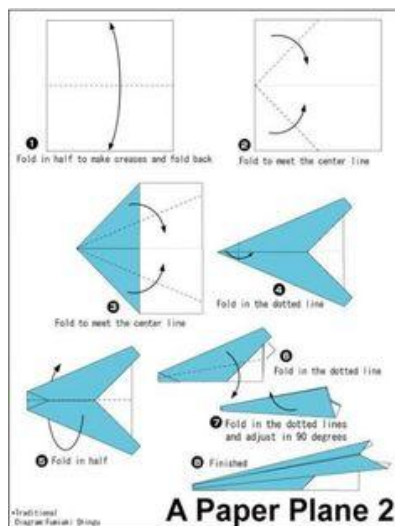
# KRATKO? ASENJE DOMA

## 1. NENAČADNI UMETNIK



## 2. SAM SVOJ MOJSTER





### 3. ŠEF DOMAČE KUHINJE



#### ŽABJI SENDVIČ

Sestavine:

kruhova bomica, hrenovka, kečap, špinačni listi



#### SENDVIČ GUSAR

Sestavine:

Kruh, kremni sirni namaz, šunka, paprika, kumara



#### MLEČNI ZAJČEK

Sestavine:

Mlečni riž, jabolko, čokoladne kapljice/čokoladne kroglice


















#### SOVICA

Sestavine:

Mlečni gres, kivi, banana, rozine/bsuhe brusnice, jagoda/malina, mandeljevi listi

#### 4. RAZISKUJEM NARAVO

KOLIKO ZANIMIVOSTI NAJDEŠ NA SPREHODU!

<input type="checkbox"/>  LIST	<input type="checkbox"/>  KAMEN	<input type="checkbox"/>  CVETLICA	<input type="checkbox"/>  PAJEK
<input type="checkbox"/>  VEVERIC	<input type="checkbox"/>  METULJ	<input type="checkbox"/>  VEJICA	<input type="checkbox"/>  ČRV
<input type="checkbox"/>  POLŽ	<input type="checkbox"/>  GOBA	<input type="checkbox"/>  MRAVLJA	<input type="checkbox"/>  DREVO
<input type="checkbox"/>  ČEBELA	<input type="checkbox"/>  PTICA	<input type="checkbox"/>  ŠTOR	<input type="checkbox"/>  GNEZDO



**Spatial Awareness**  
**Nature Puzzle**





## 5. UMIRITEV OB POMIRJAJOČEM GLASU - ČAS ZA MEDITACIJO

### CVETLICA

Trikrat globoko vdihni in izdihni. Občuti, kako se tvoj trebušček razširi kot balon, ko vdihneš. Občuti, kako se tvoj trebušček splošči, ko izdihneš.

Osredotoči se na sprostitev svojega telesa, občuti vsak njegov del in opazuj, kako sproščen je lahko. Sedaj si predstavljaš, da si cvetlica. Tvoje korenine rastejo navzdol v zemljo in tvoji listi segajo na obe tvoji strani. Rasteš v sončni svetlobi. Občuti toplo sonce na svojih listih in mehko zemljo med tvojimi koreninami.

Poglej, kakšne barve so tvoji cvetni listi. Poglej njihovo obliko. Če želiš, so tvoji cvetni listi lahko mehki, gladki ali lepljivi. Predstavljaš si, da se rahlo ziblješ v vetru.

Zelo lepa cvetlica si. Vsi tvoji deli so medsebojno povezani. Hrano dobivaš iz zemlje, svetlobo od sonca in dež iz oblakov. Zate je popolnoma poskrbljeno točno tam, kjer si. Vse, kar potrebuješ, ti je na razpolago. Vdihni lepoto. Predstavljaš si, da je lepota kot modra svetloba. Vdihni modro svetlobo navzdol do prstov na nogah. Vdihni jo vse navzgor do svojih ušes. Modro svetlobo si vdihni v vsak del sebe.

Lepoto cvetlice imaš znotraj sebe. Zelo si lep. Vse, kar potrebuješ, imaš sedaj, v tem trenutku.

Ko si pripravljen, odpri svoje oči.



### MAVRIČNA MEDITACIJA

Občuti, kako tvoje telo postaja lažje in lažje. Pomisli na vse barve mavrice. Občuti, kako se tvoje telo spreminja v vse mavrične barve.

Sedaj oddajaš rdečo barvo. Tvoje celotno telo postane rdeče barve. Občuti, kako oddajaš energijo in moč. Sedaj si poln energije in moči.

Sedaj oddajaš oranžno barvo. Tvoje celotno telo postane oranžne barve. Občuti, kako oddajaš srečo in veselje. Sedaj si poln sreče in veselja.

Sedaj oddajaš rumeno barvo. Tvoje celotno telo postane rumene barve. Občuti, kako oddajaš inteligenco. Sedaj si poln inteligence.

Sedaj oddajaš zeleno barvo. Tvoje celotno telo postane zelene barve. Občuti, kako oddajaš harmonijo in prijateljstvo. Sedaj si poln harmonije in prijateljstva.

Sedaj oddajaš svetlo modro barvo. Tvoje celotno telo postane svetlo modre barve. Občuti, kako oddajaš mir. Sedaj si poln miru.

Sedaj oddajaš temno modro barvo. Tvoje celotno telo postane temno modre barve. Občuti, kako oddajaš nežnost. Sedaj si poln nežnosti.

Sedaj oddajaš vijolično barvo. Tvoje celotno telo postane vijolične barve. Občuti, kako oddajaš lepoto in samospoštovanje. Sedaj si poln lepote in samospoštovanja.