

12 TEHNIK SPROŠČANJA

1. Preberi kakšno dobro knjigo.



2. Oglej si dober film.



3. Zadremaj.



4. Skuhaj kaj dobrega.



5. Naredi si kopel.



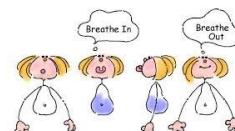
6. Poslušaj sproščujočo glasbo.



7. Glej smešen videoposnetek.



8. Globoko dihaj.



9. Pokliči prijatelja in se z njim nasmej.



10. Telovadi.



11. Preberi kakšno pozitivno misel.



12. Spij kozarec vode.

