

Mini tehnike samopomoći

CENTRIRANJE - VRAĆANJE U SADAŠNJI TRENUTAK, OVDJE&SADA
ZA SMANJENJE TJESKOBE, NAPETOSTI, ZABRINUTOSTI, KADA NAS PREPLAVE
INTENZIVNI OSJEĆAJI

TAKE YOUR MIND OF
JE DOSLOVNO
PREUSMJERAVANJE
MISLI S ONOGA ŠTO NAS
JE NALJUTILO ILI
UZRUJALO – A TO
MOŽEMO NA NAČIN DA
NABROJIMO 5 STVARI
KOJE MOŽEMO VIDJETI,
4 STVARI KOJE MOŽEMO
DODIRNUTI, 3 STVARI
KOJE MOŽEMO ČUTI, 2
STVARI KOJE MOŽEMO
PODIGNUTI, 1 STVAR
KOJU MOŽEMO SPUSTITI

ABECEDA SADA I TU
ODABERETE JEDNO
SLOVO I U PROSTORIJI U
KOJOJ STE POTRAŽITE
PREDMET KOJI POČINJE
TIM SLOVOM, ODNOSNO
GLASOM. U VJEŽBI
ODABIRETE SLOVO I
POKUŠAVATE LOCIRATI
TAJ PREDMET BEZ DA
GLEDATE STVAR.
UKOLIKO NE
PRONALAZITE NIŠTA,
ODABERITE DRUGO
SLOVO. ISPROBAVAJTE
SLOVA TAKO DUGO DOK
NE NAĐETE NEKI
PREDMET.

GDJE JE?
ZATVORITE OČI I
POKUŠAJTE LOCIRATI
NEKOLIKO PREDMETA U
PROSTORIJI. NAGLAS
RECITE GDJE SE NALAZE.

DISANJE 4-7-8
4 SEKUNDE UDIŠETE, 7
SEKUNDI DRŽITE, A 8
SEKUNDI IZDIŠETE

