

Viši kao medo



Kira Willey

Ilustrirala Anni Betts

harfa

30 svjesnih trenutaka
koji će pomoći djeci
da se osjećaju mirno
i usredotočeno –
bilo kad, bilo gdje

Viši kao medo

30 svjesnih trenutaka
koji će pomoći djeci da se osjećaju mirno i
usredotočeno – bilo kad, bilo gdje

Kira Willey

Ilustrirala: Anni Betts



Sadržaj

Predgovor • vii

Uvod • ix

1
Budi smiren



17
Usredotoči se

33
Zamisli





49
Stvori energiju



65
Opusti se



Zaključak • 81
Zahvale • 83
O autorici i ilustratorici • 84

Predgovor

Jeste li ikada imali osjećaj da bi djeci u vašem životu trebalo pomoći da se smire? Ili im možda treba reći kako će se naučiti usredotočiti ili kako pronaći pozitivnu energiju? Odgovor je u potpunoj svjesnosti (engl. mindfulness), sposobnosti osobe da bude potpuno prisutna u trenutku. Kad djeca otkriju da svojim disanjem mogu upravljati svojim tijelom, mogu uči u stanje svjesnosti i pozitivnosti u bilo kojem trenutku i bilo gdje.

Kako svoju djecu poučiti ovoj bitnoj i za život važnoj vještini pitanje je na koje Kira Willey nastoji odgovoriti u knjizi *Diši kao medo*. Kirine su vježbe jednostavne, zabavne i nevjerovatno zanimljive. Djeca (i njihovi roditelji) uživat će u ovim aktivnostima.

Djeca koja izvode vježbe potpune svjesnosti mogu se bolje kontrolirati, imaju bolje socijalne vještine, bolje spavaju te pokazuju veće samopoštovanje, a to je tek početak svih pozitivnih učinaka. Tomu dodajte veću koncentraciju, manju razinu anksioznosti i depresije te bolji školski odnosno akademski uspjeh.

Ako je vaša obitelj imalo slična mojoj, velike su šanse da će odrasli početi raditi ove vježbe čak i kad djece nema u blizini. Jednostavno su tako privlačne i ugodne. A ljepota je Kirina rada u tome što se vježbe mogu izvoditi bilo gdje – u automobilu, učionici, kod kuće ili čak na nogometnom terenu!

Postavite temelje za bolju koncentraciju, smirenost i pozitivnu energiju u odnosu sa svojim djetetom – ili djetetom u sebi – uranjajući u vježbe navedene u ovoj nevjerovatnoj knjizi.

*Michelle Kelsey Mitchell
suosnivačica neprofitne organizacije YoKid
i Nacionalne konferencije o jogi za djecu*



Uvod

Kad u bilo kojoj situaciji zastanemo i nekoliko puta duboko udahnemo prije nego što reagiramo, sve obično ispadne bolje, zar ne? Ako ste roditelj ili učitelj, sigurna sam da se slažete. Zamislite što bi bilo kad bismo djecu mogli poučiti ovoj nužnoj vještini samoregulacije vrlo rano u životu. Postoji li neka vrjednija vještina od te?

Naša djeca odrastaju u nemirnom svijetu. Ako tomu dodate još i prenatrpane rasporede i pritisak školskih i domaćih zadataka, često kao rezultat dobijete stres i tjeskobu. A što su djeca više izložena tehnologiji, to sve više osjećaju kako se udaljuju od sebe.

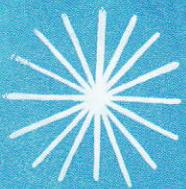
Lagane i zabavne vježbe potpune svjesnosti u ovoj knjizi pomoći će maloj djeci da razviju samosvijest, poboljšaju koncentraciju, riješe se tjeskobe i razviju još bujniju maštu. Ako im postavite jednostavna pitanja poput: „Kako se danas osjećaš, kao kakav oblak?”, pomoći ćete im da se povežu sa svojim emocijama na zabavan način koji odgovara njihovoj dobi.

Odaberite nekoliko omiljenih vježbi za učenje i izvodite ih kad god (i gdje god) možete tijekom svakodnevnog života. Možete svako jutro početi s vježbom 1, 2, 3 – pljesni! da se napunite energijom ili ako želite pozitivno razmišljati o današnjem danu, možete reći: „Danas ču biti...“ Ako se želite smiriti nakon naporna dana, prije spavanja možete izvesti vježbu Disanje uz svjećicu. U učionici možete pokušati s Kišnom olujom kako biste privukli pozornost učenika prije početka nove lekcije, a možete i Poslati dobre misli kako biste ih naučili nešto o suosjećanju. A ako ove vježbe izvodite zajedno s djecom, i vi ćete osjetiti koristi!

Potpuna svjesnost ne mora biti komplikirana. Ne treba vam jastuk za meditaciju, zvona ili tamjan! I nema potrebe da djeci nadugačko i naširoko objašnjavate zašto je potpuna svjesnost dobra za njih. U stvari, što manje riječi, to bolje. Samo zajedno počnite disati kao medo i vidite što će se dogoditi.

Voljela bih čuti kako se koristite ovom knjigom pa vas molim da mi se javite! Možete me naći na stranici kirawilley.com.

Bud
smile





Disanje uz svjećicu * 5

Vruća čokolada * 6

Disanje uz cvijet * 8

Brojimo do pet * 11

Medvjede disanje * 12

Tvoja omiljena boja * 14

 sjećaš li se ponekad malo hiperaktivno? Kao da imaš crve u stražnjici? Ponekad se zaista teško smiriti. Ove su vježbe jednostavne i zabavne, a pomoći će ti da opustiš svoj um i tijelo tako da budeš miran i staložen. Ove vježbe možeš izvesti koliko god puta želiš, a možda ćeš čak poželjeti izvesti svoju najdražu vježbu zatvorenih očiju. Prije nego što počneš, uspravno sjedni i čvrsto drži tijelo.

Disanje uz svjećicu

Zamisli da držiš svijeću.

Duboko udahni i lagano izdahni usmjeravajući zrak prema svijeći.

Želiš da se plamen svijeće pomiče, ali... **NEMOJ JU UGASITI!**

Duboko udahni, laaagano izdahni.

Duboko udahni, laaagano izdahni.

Duboko udahni... Sada ugasi svijeću!

 Aaahhh ...

Vruća čokolada

Zamisli da u rukama držiš šalicu vruće čokolade.

Prevruća je da bi uzeo gutljaj, zato moraš puhati
da se ohladi.





Približi šalicu svome licu, duboko udahni i polako izdahni tako da tim zrakom hladiš čokoladu.

Još jednom udahni i polako izdahni.

Sada uzmi mali gutljaj vruće čokolade i reci:
„Mmmmm...”

Neka zvuk mmm traje što duže (koliko možeš).

Pokušaj ponovno! Otpij malo čokolade i reci: „Mmmmm...”

Odloži šalicu, duboko udahni i izdahni.

Njami!

Disanje uz cvijet



Zamisli cvijet pred sobom.

To je najljepši cvijet koji si u životu video.

Možeš li u svojim mislima vidjeti sve boje tog cvijeta?

Zamisli kako miriše.

Duboko udahni kroz nos pa izdahni kroz usta.

Još jednom duboko udahni kroz nos pa izdahni kroz usta.

Još jednom duboko udahni, a onda izdahni!

Brojimo do pet

Je li ti ikad netko rekao: „Stani, uzmi si pet sekundi...“

To znači nakratko se odmoriti od onoga što radiš,
i to je sjajan način da se SMIRIŠ.

Dok udišeš, broji **JEDAN, DVA, TRI, ČETIRI, PET.**

Sada izdahni i broji **JEDAN, DVA, TRI, ČETIRI, PET.**

Pokušaj ponovno! Uduhani i broji
JEDAN, DVA, TRI, ČETIRI, PET.

Izdahni i broji **JEDAN, DVA, TRI, ČETIRI, PET.**

Kad god si ljut ili uzrujan, sjeti se ovog savjeta i
„uzmi si pet sekundi.“

Pomoći će ti da se smiriš i
(p)ostaneš miran.

Medvjedo disanje

Pretvaraj se da si medvjed, spavaš zimski san.

Kad medvjedi spavaju zimski san (hiberniraju), dišu **polaaako**, kroz nos – unutra pa van.

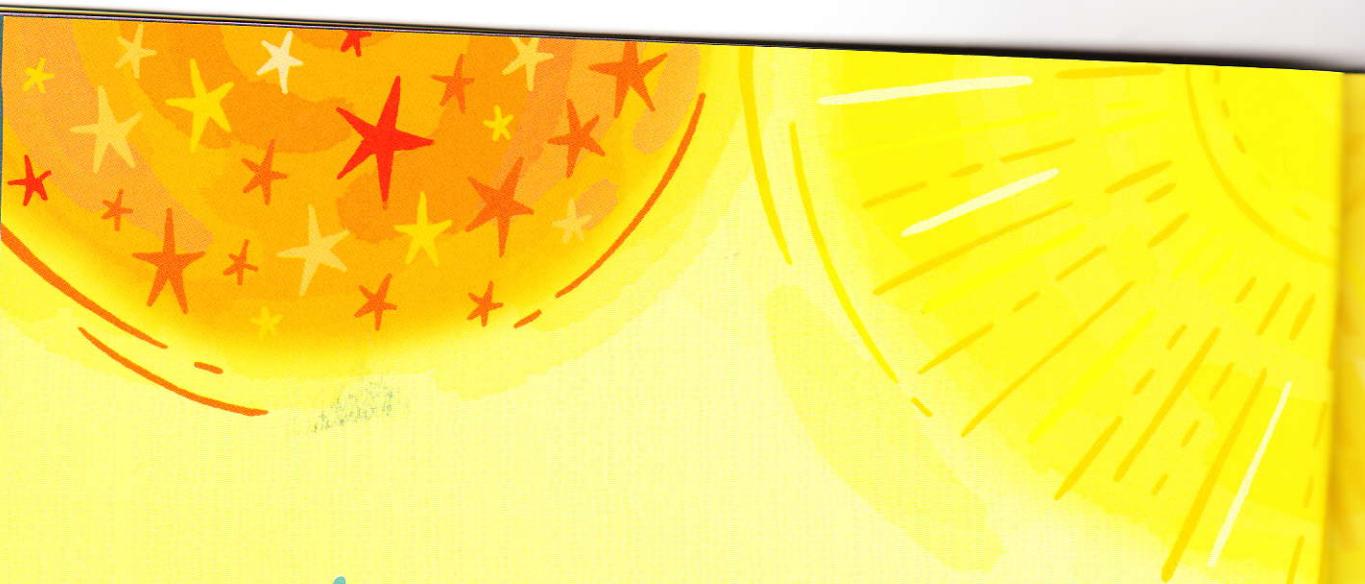
Duboko udahni kroz nos i izdahni.

Još jednom duboko udahni kroz nos i izdahni.

Osjeti kako ti je u medvjedem brlogu ugodno i kako si siguran.

Još jednom polako,
duboko udahni kroz nos,
a onda izdahni.





Tvoja omiljena boja

Koja je tvoja najdraža boja?

plava, ljubičasta, narančasta ili crvena? Ili neka druga?

Zamisl kuglicu svoje omiljene boje u svome tijelu.

Možda se nalazi negdje blizu srca ili je možda u tvome trbuhu.

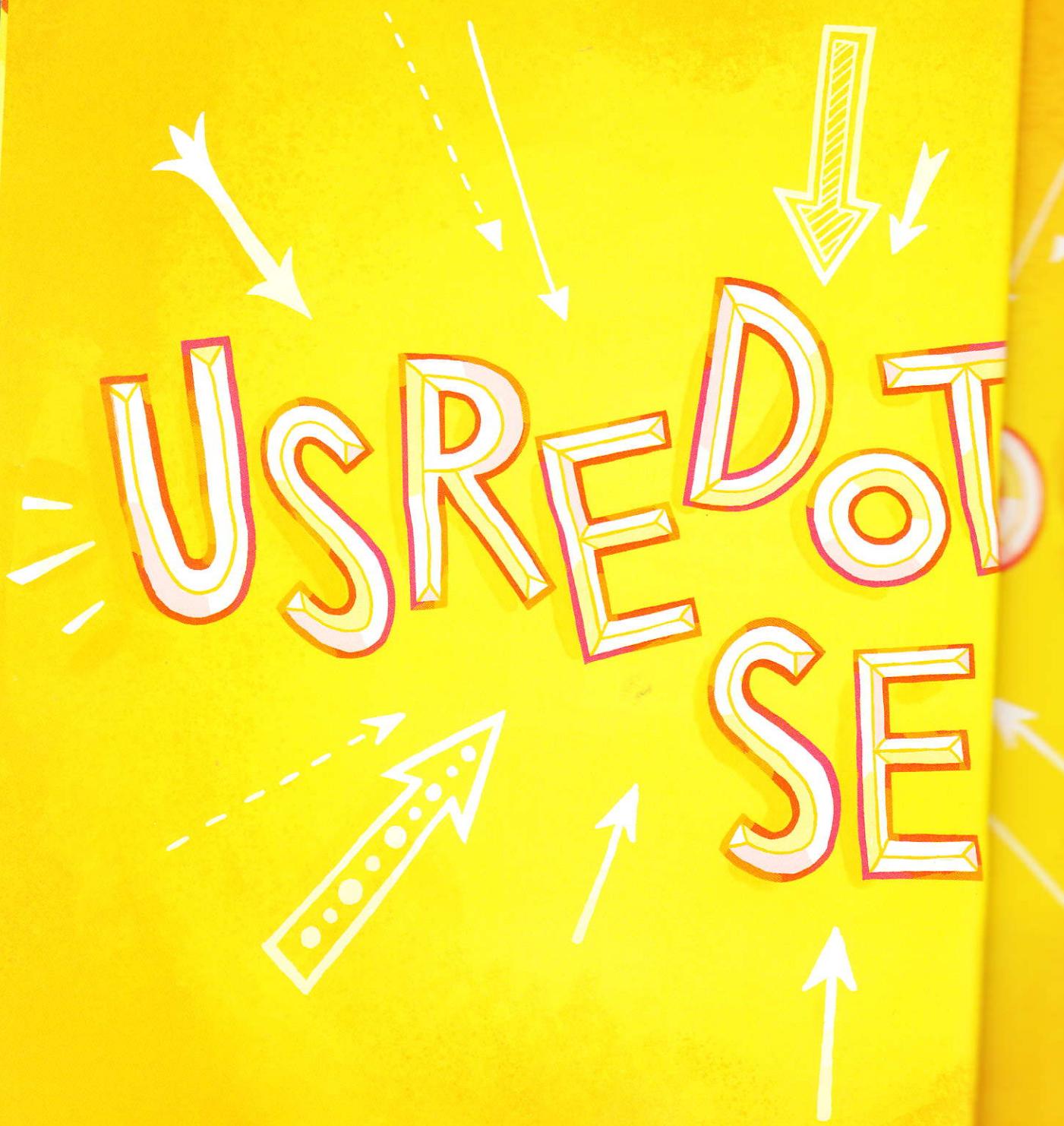
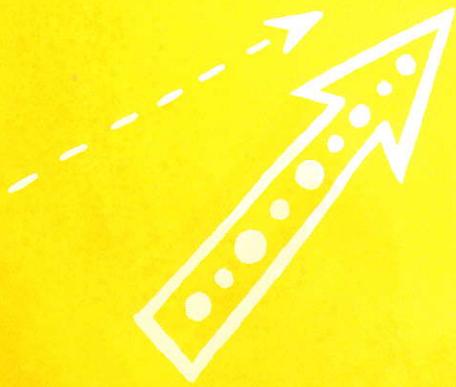


Duboko udahni i zamisli kako kuglica postaje sve veća i veća.
Preuzima cijelo tvoje tijelo!

Zamisli da je sve oko tebe u tvojoj najdražoj boji,
i osjećaš toplinu i ugodu.

Polako i duboko udahni, a zatim izdahni.

USE DOT SE





Kišna oluja * 20

Diši kao zmija * 22

Valovi na vodi * 24

postani bumbar * 26

Slušaj * 28

Gdje osjećaš disanje? * 31

Kad nešto moramo učiniti, može biti vrlo teško usmjeriti pažnju na samo tu jednu stvar. Nije lako usredotočiti se na nešto određeno, a da nas pritom nešto ne omete.

Ali s vježbom se naš um sve bolje i bolje snalazi.

Ove su vježbe zabavne i brze, a pomoći će tvojemu mozgu da se nauči koncentrirati. Prije početka svake vježbe, uspravi se i duboko udahni. Kada ih naučiš, možda ćeš htjeti odabrati omiljenu vježbu koju možeš izvoditi u bilo kojem trenutku u kojem se trebaš usredotočiti!



Kišna oluja

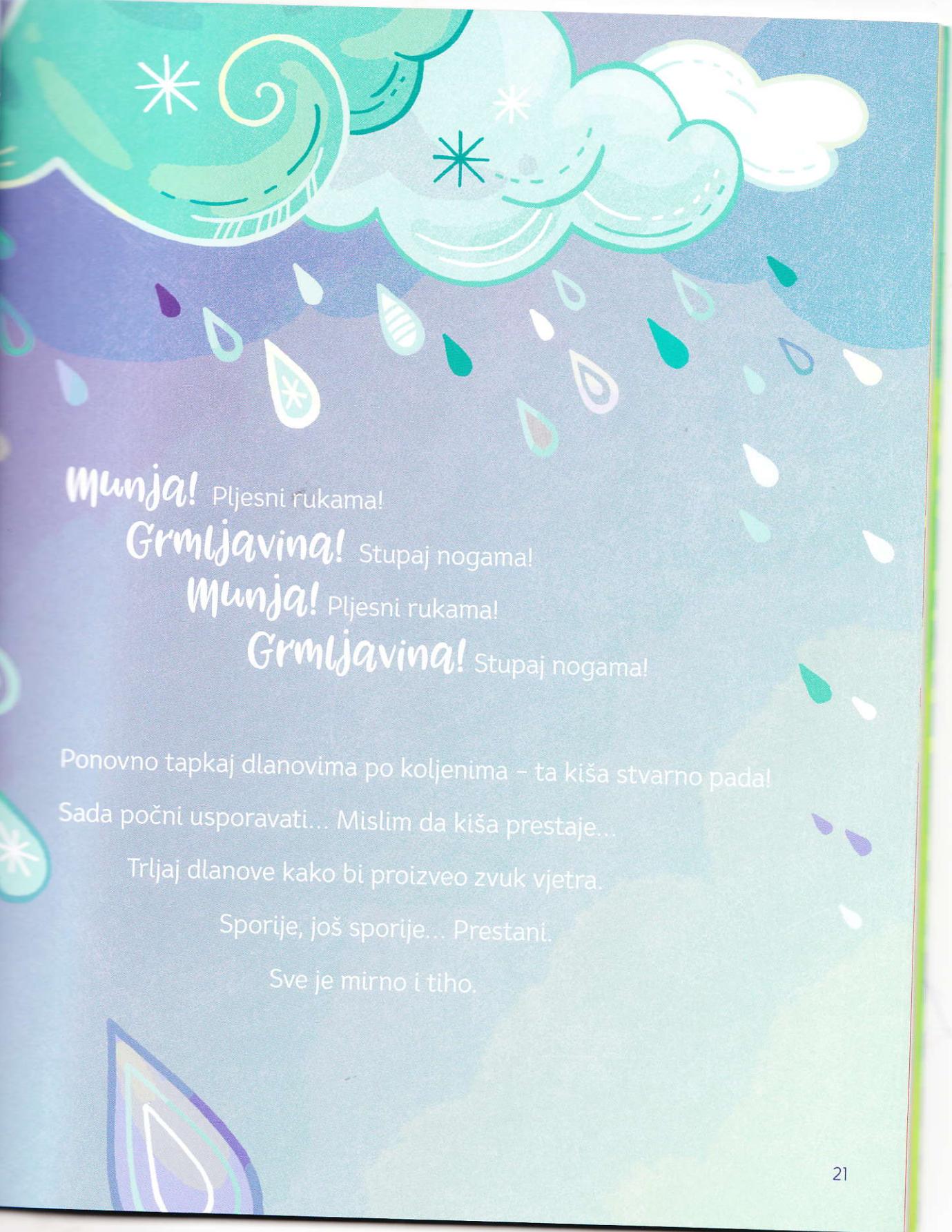
O-o, mislim da bi moglo kišiti!

Trljaj dlanove kako bi proizveo zvuk vjetra.

Sada polagano tapkaj dlanovima po koljenima - počinje kiša!

Tapkaj sve brže i brže - kiša lije kao iz kabla!

Smočit ćemo se!



Munja! Pljesni rukama!

Grmljavina! Stupaj nogama!

Munja! Pljesni rukama!

Grmljavina! Stupaj nogama!

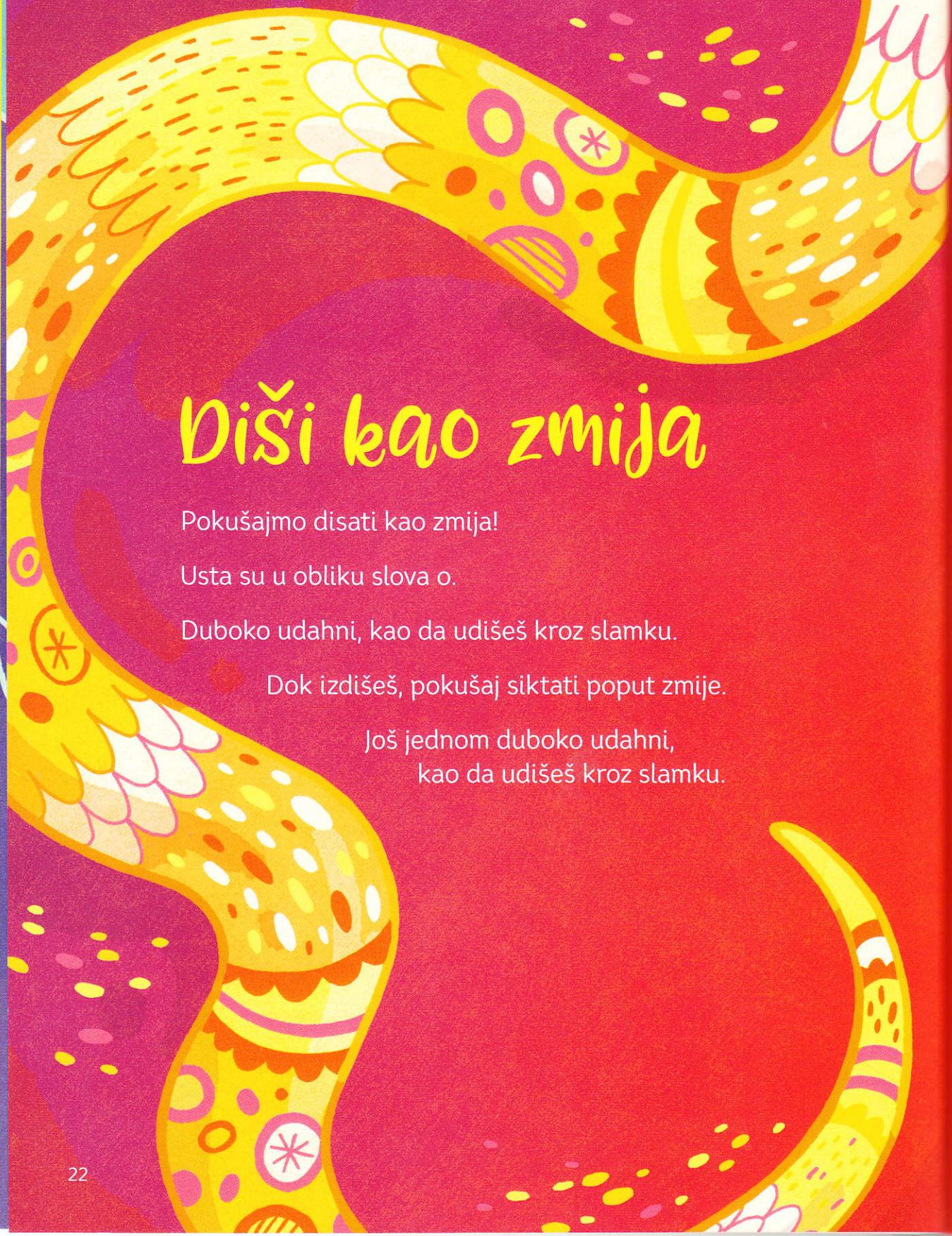
Ponovno tapkaj dlanovima po koljenima – ta kiša stvarno pada!

Sada počni usporavati... Mislim da kiša prestaje...

Trljaj dlanove kako bi proizveo zvuk vjetra.

Sporije, još sporije... Prestani.

Sve je mirno i tiho.



Diši kao zmija

Pokušajmo disati kao zmija!

Usta su u obliku slova o.

Duboko udahni, kao da udišeš kroz slamku.

Dok izdišeš, pokušaj siktati poput zmije.

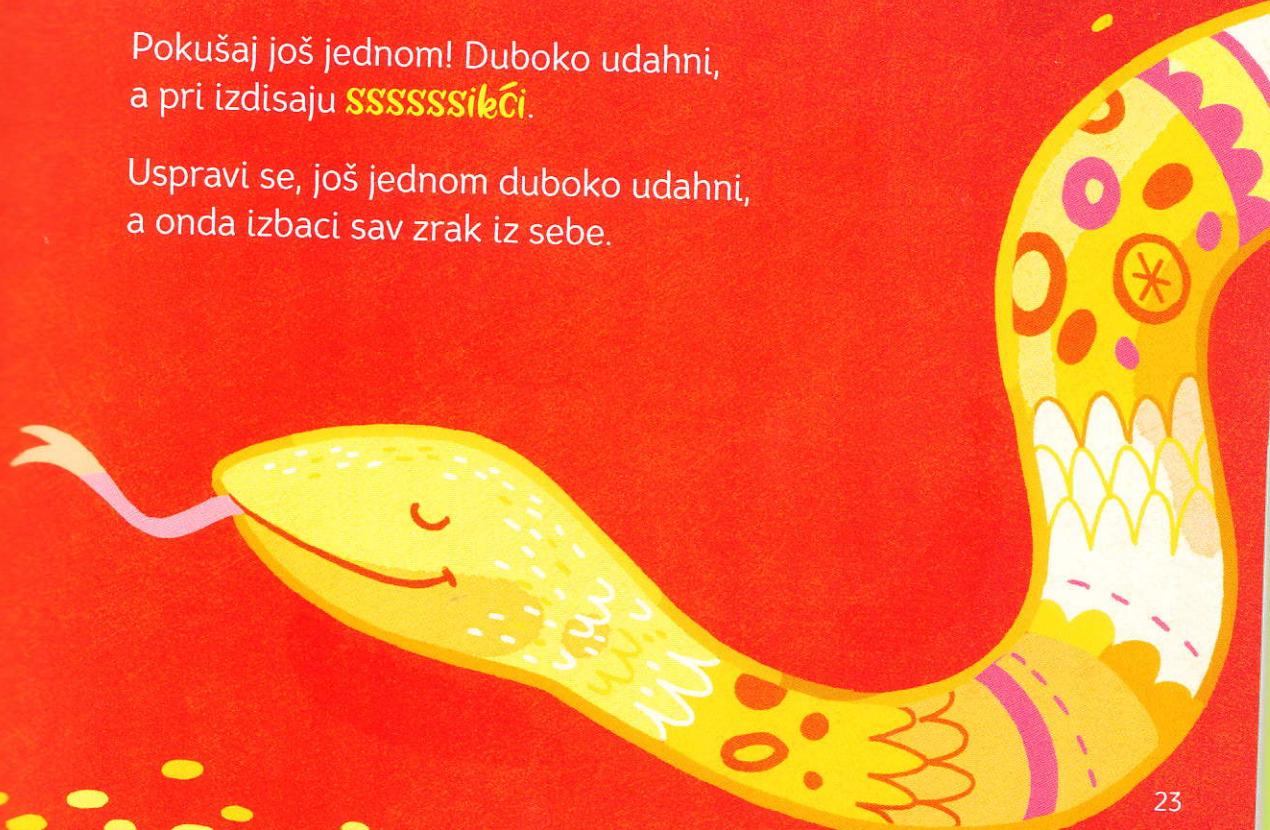
Još jednom duboko udahni,
kao da udišeš kroz slamku.



Dok izdišeš, pokušaj siktati poput zmije.
Pokušaj sssssiktati što duže možeš!

Pokušaj još jednom! Duboko udahni,
a pri izdisaju **SSSSSSileći**.

Uspravi se, još jednom duboko udahni,
a onda izbaci sav zrak iz sebe.





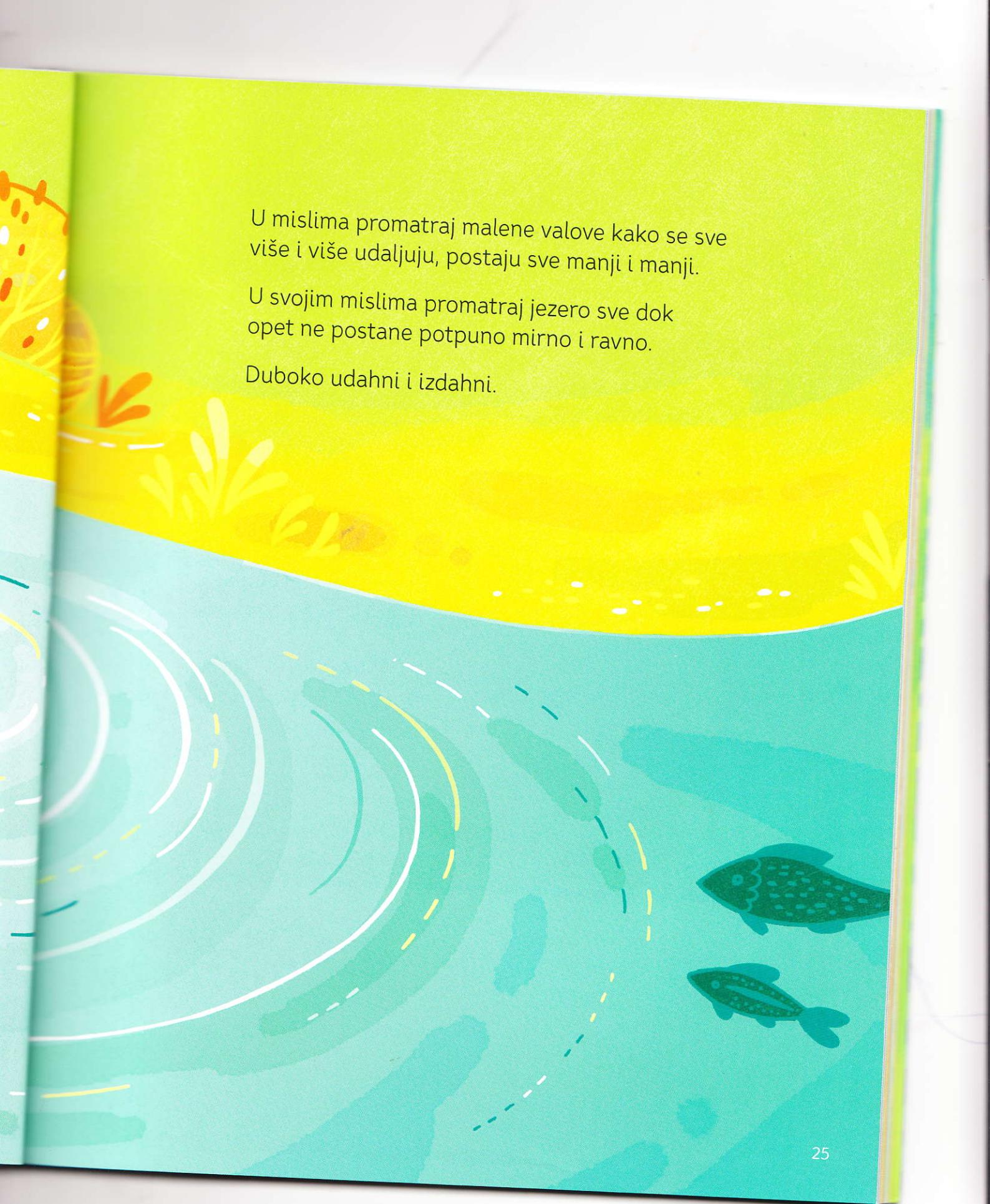
Valovi na vodi

Zamisli da stojiš ispred jezera.

Voda je ravna i mirna, poput stakla.

U ruci držiš kamenčić i bacaš ga u vodu.

Kad padne u vodu, stvara male valove.



U mislima promatraj malene valove kako se sve
više i više udaljuju, postaju sve manji i manji.

U svojim mislima promatraj jezero sve dok
opet ne postane potpuno mirno i ravno.

Duboko udahni i izdahni.

Postani bumbar

Sjedni uspravno, najuspravnije što možeš,
i postani bumbar!

Napravi bumbarova krila tako što ćeš
ispružiti laktove prema stranama.

Pomiči krila gore-dolje, lijevo-desno.

Duboko udahni, a dok izdišeš, pokušaj
zzzzzzzujati. Zzzzzzuji što duže možeš!





Sada u zraku napravi velike krugove
svojim bumbarovim krilima. Napravi
krugove u jednom smjeru, a zatim
napravi krugove u drugom smjeru.

Duboko udahni, a dok izdišeš,
zzzzzzzluji.

Sada protresi svoja krila, još jednom
duboko udahni i izdahni!

Slušaj!

Sjedni uspravno, duboko
udahni i izdahni.

Neka tvoje tijelo bude zaista mirno.

Slušaj.

Što čuješ?

Na trenutak zatvori oči kako bi se
stvarno mogao usredotočiti.

Koji su zvukovi oko tebe?

Ako još više naćuliš uši,
što čuješ?

Duboko udahni i
izdahni.

Gdje osjećaš disanje?

Sjedni uspravno, malo protresi tijelo, a zatim budi miran.

Duboko udahni i izdahni. Nastavi s dubokim udasima i izdasima.

Razmisli o tome gdje osjećaš zrak u svome tijelu.

Osjećaš li ga u nosu ili ustima?

U prsima ili trbuhu? U lijevom malom prstu na stopalu?

U mislima prati zrak dok ulazi u tvoje tijelo i ponovo izlazi iz njega.

Udahni, izdahni.

Udahni, izdahni. Gdje osjećaš zrak?

Još jednom duboko udahni i izdahni.





Oblaci * 36

Lijepa riječ i lijepa gesta * 38

Zamisli da si stablo * 40

Pošalji dobre misli * 42

Stvori nešto novo * 44

Danas ću biti ... * 46

Naša je mašta uistinu moćna. U svojim mislima možeš otići gdje god želiš. I možeš biti sve što želiš! Ali našoj je mašti potrebna vježba da bi ostala zdrava, baš kao i našem tijelu. Ove su zabavne vježbe odlična vježba za tvoju maštu. I pomoći će ti da se sjetiš da moraš biti dobar i misliti i na druge. Kad pronadeš vježbu koja ti se stvarno sviđa, možeš ju izvoditi onoliko puta koliko želiš!



Oblaci

Zamisli da si oblak na nebu.

Kakav si oblak?

Jesi li bijeli pahuljasti oblak?

Ili tamnosivi olujni oblak? Ako si takav,
zamislji kako tvoje ljute kišne kapi padaju.



Možda si luckasti oblak koji stvara oblike meduze i polarnih medvjeda.

Ili si možda blistav oblak, pun snježnih pahuljica!

Možeš biti bilo koji oblak koji želiš.

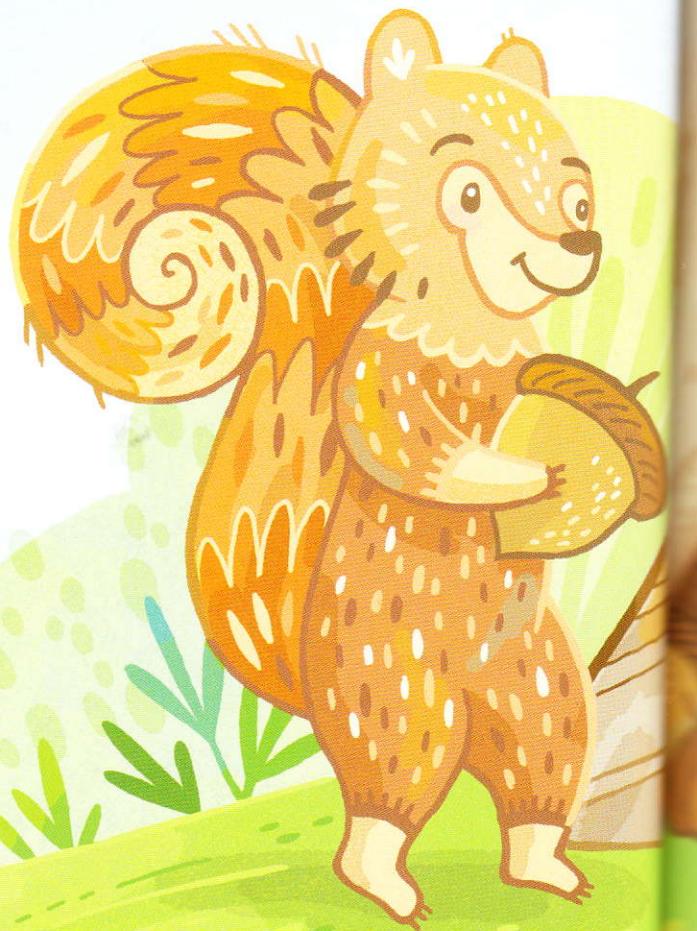
Duboko udahni i izdahni.

Lijepa riječ i lijepa gesta

Sjeti se nečega lijepoga
što si učinio za druge.

Možda si nekome u svojoj obitelji
pomogao oko nečega u kući ili si
pomogao prijatelju u školi.

Sjeti se nečega lijepoga što je
netko drugi učinio za tebe.





Kako si se osjećao?

Sada se pokušaj sjetiti nečega lijepoga što još nisi učinio, ali hoćeš, i to sljedeći put kad ti se pruži prilika.

Postoji li netko kome možeš pomoći ili uputiti neke lijepе riječi?

Pokušaj se sjetiti učiniti takvu dobru stvar kad god možeš!

Zamisli da si stablo

Zamisli da si stablo.

Tvoje korijenje raste u zemlju,
držeći deblo stabilnim i čvrstim.

Tvoje se grane pružaju visoko.

Kakvo si stablo?

Možeš biti bilo koje stablo koje želiš.

Odluči koje su boje listovi, kako izgledaju
tvoje grane i koliko si visok.

U mislima zamisli cijelo stablo.

Zapamti, tvoje stablo ima snažno korijenje
koje te sigurno drži u zemlji, ali i jake grane
koje sežu do neba!

pošalji dobre misli

Zamisli nekoga koga voliš i zamisli da ta osoba stoji ispred tebe.

Sjeti se nekih zaista lijepih riječi koje bi mogao uputiti toj osobi.

Izgovori to tiho, u svojim mislima.

Sad pomisli na neku drugu osobu. To je netko koga ne poznaješ tako dobro. Ili možda netko tko sad proživljava teška vremena.

Zamisli da ta osoba stoji ispred tebe.

Sjeti se nekih zaista lijepih riječi koje bi mogao uputiti toj osobi.

Izgovori to tiho, u svojim mislima.

Duboko udahni i izdahni.

Stvori nešto novo

Vrijeme je da u svojem umu izumiš nešto potpuno novo.

Izumiti znači stvoriti nešto čega se još nitko nije dosjetio!

Što ćeš izumiti? *Hmm...*

Zamisli svoj izum.

Koliko je velik?

Što radi?

Kako radi?

Tvoja je mašta tako moćna!

U svojem umu možeš stvoriti sve što poželiš..

Danas ću biti...

Duboko udahni, izdahni i drži svoje tijelo mirnim.

Razmisli o tome kako želiš provesti ostatak dana.

Izaberi dobru riječ kojom ćeš u svojim mislima dovršiti sljedeću rečenicu: „Danas ću biti...“

Možda ćeš dovršiti rečenicu s prijateljski raspoložen, ljubazan ili koristan.



Odaber i dobru riječ kojom želiš dovršiti rečenicu.

Kad odabereš riječ, ako želiš, podijeli to s odraslošću osobom.

Zapamti svoju riječ i daj sve od sebe da to i ostvariš!



dobar



VELIKODUŠAN



VESEO



STRPLJIV

StVori
ENERGIA!



1, 2, 3 - pljesni * 52

Diši kao zečić * 54

probudi svoje lice! * 56

Twister * 58

vruća juha * 61

Lavovska rika * 62

O sjećaš li se nekad potpuno bezvoljno? Možda se osjećaš pospano ili kao da uopće nemaš energije.

Tada pokušaj jednu od ovih vježbi! One će te pokrenuti i za tren ispuniti usmjerenom energijom! Prije svake vježbe, sjedni uspravno, duboko udahni i izdahni. Kreni!

1, 2, 3 - pljesni!

Jako raširi ruke.

Broji jedan, dva, tri... I jednom **pljesni** rukama!

Trljaj dlanove i stvori malo energije.

Stavi ruke na svoj trbuš. Duboko udahni i izdahni.

Ponovno raširi ruke, što jače možeš.

Broji jedan, dva, tri... I jednom **pljesni** rukama!

Trljaj dlanove, ali ovoga puta brže. Stvori malo energije!

Položi ruke na svoje srce.

Duboko udahni i izdahni.



Diši kao zečić

Sjedni uspravno i drži tijelo mirnim.

Stisni šake tako da nalikuju zečjim šapama.

Nekoliko puta brzo i kratko udahni kroz nos, kao mali zeko:
„Šnjof, šnjof, šnjof, šnjof...“ Sada izdahni.

Ponovi. Nekoliko puta brzo i kratko udahni kroz nos,
kao mali zeko: „Šnjof, šnjof, šnjof, šnjof...“ Sada izdahni.

Sada stavi jednu ruku na trbuš. Možeš li osjetiti
kako ti trbušni mišići rade?



Nekoliko puta brzo i kratko udahni kroz nos, kao mali zeko:
„Šnjof, šnjof, šnjof, šnjof...“ Sada izdahni.

Uzmi mrkvu za užinu!

Grrric!

Probudi svoje lice!

Širom otvori oči i trepni tri puta.

Pomiči obrve gore-dolje.

Pomiči nos kao zeko!

Otvori usta što jače možeš i pomiči čeljust naprijed-natrag.



Isplazi jezik što jače možeš!

Možeš li složiti ribljí izraz lica?

Okreći glavom!

Sada drži tijelo mirnim.

Duboko udahni i izdahni!



Twister

Sjedni uspravno, uvuci trbuh i napni trbušne mišiće.

Stavi obje ruke na lijevu nogu i duboko udahni.

Izdahni i okreni svoje tijelo ulijevo. Pogledaj preko lijevog ramena. Što vidiš?

Udahni, izdahni i vidi možeš li se još malo okrenuti ulijevo.

Vrati tijelo u početni položaj, tako da gledaš ravno naprijed.

Stavi obje ruke na desnu nogu i duboko udahni.





Izdahni i okreni svoje tijelo
udesno. Pogledaj preko
desnog ramena. Što vidiš?

Udahni, izdahni i vidi možeš li
se još malo okrenuti udesno.

Vrati tijelo u početni položaj,
tako da gledaš ravno
naprijed.

Malo protresi tijelo, a zatim
budi miran. Duboko udahni,
a onda izdahni sav zrak!

Vruća juha

Zamisli da držiš
zdjelicu vruće juhe.

Ne možeš ju jesti
jer je prevruća!

Udahni i reci: „Tako je
v-v-v-v-vruća!“

Udahni i reci: „Tako je
v-v-v-v-vruća!“

Stavi jednu ruku na svoj trbuš i
pokušaj osjetiti kako ti trbušni mišići
rade dok to izgovaraš.

Udahni i reci: „**Tako je v-v-v-v-vruća!**“

Odloži juhu.

Duboko udahni i izdahni sav zrak!

Lavovska rika

Zamisli da si pospani lav
koji se upravo probudio.

Stisni šake tako da nalikuju lavlјim kandžama.
Istegni i pomiči svoje lavlje kandže okolo-naokolo.

Udahni, a kad budeš izdisao, vikni:
„Aaaaaaaaa!“

Isplazi svoj lavlji jezik što više možeš!

Ponovi. Udahni i vikni:
„Aaaaaaaaa!“

Isplazi taj lavlji jezik što više možeš!

Sada protresi svoje lavlje kandže.
Duboko udahni i izdahni.

Spreman si za rad!

September
Opus 1
2012



Prestani biti mrzovoljan * 68

Mačje istezanje * 70

Stisni i opusti * 72

Lagano protegni vrat * 74

Razgibaj vremena * 77

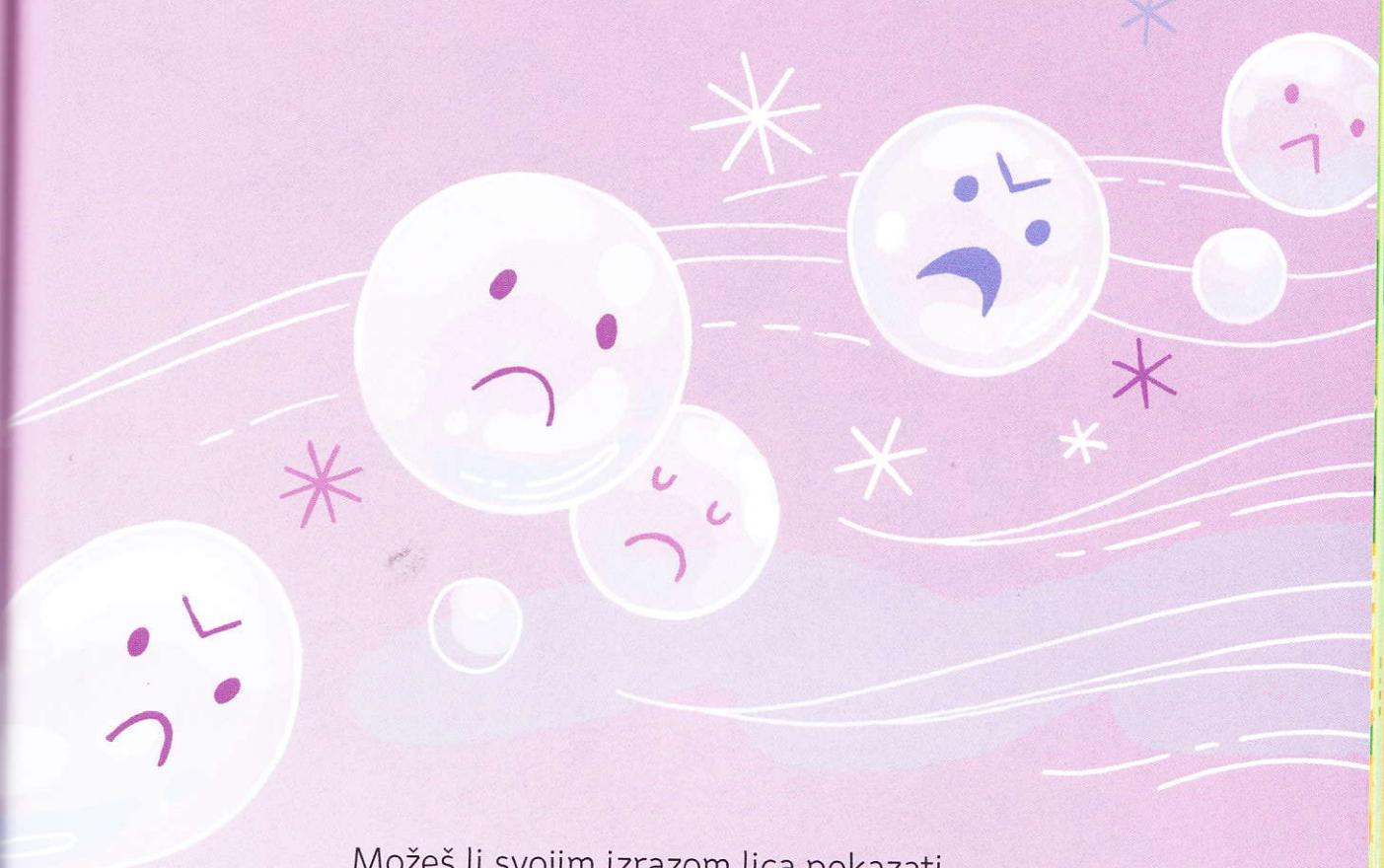
Trenutak za opuštanje * 78

Svi smo mi ponekad pod stresom. Imaš li ikad taj osjećaj? Ove će vježbe naučiti tvoje tijelo i um kako se opustiti i pomoći će ti da se osloboдиš tog stresa. Uz malo vježbe, sve ćeš se lakše moći opustiti kad zatreba. Najprije uspravno sjedni, budi miran, a zatim duboko udahni i izdahni.

Aaahhh...

prestani biti
mrzovoljan





Možeš li svojim izrazom lica pokazati
da ti nešto ne odgovara? Kladim se da možeš.
Složi stvarno ljutit izraz lica!

Možda si danas pomalo tužan ili ljut.

Ako je to istina, napravi tužan ili ljut izraz lica.

Sada duboko udahni, izdahni i **otpuši** sve te loše osjećaje!

Sada to ponovi, za slučaj da su neki osjećaji ostali...

Duboko udahni, izdahni i **otpuši** sve te loše osjećaje!

Sjedni zaista uspravno. Možda se malo i nasmiješi...

Još jednom duboko udahni i izdahni sav zrak.

Mačje istezanje

Sjedni uspravno i isprepleti prste na rukama.

Ispruži ruke ravno ispred sebe i okreni dlanove prema van.

Duboko udahni, izdahni i istegni leđa poput mačke koja se proteže.

Mijau!

Uvuci trbuhi i istegni ruke što jače možeš!

Još jednom duboko udahni, izdahni i istegni leđa poput mačke koja se proteže.

Mijau!

Razdvoji ruke i malo ih protresi.

Stisni i opusti

Skvrči nožne prste i pokušaj osjetiti kako su ti svi nožni mišići zaista napeti i jaki.

Uvuci trbuh i stisni mišiće u rukama.

Stisni šake i stisni lice.

Ako želiš, zatvorи i stisni oči.



Sada duboko udahni, a dok izdišeš,
polako opuštaj sve mišiće.

Još jednom duboko udahni, a dok izdišeš,
opusti svoje cijelo tijelo.

Aaahhhh . . .

Ako želiš, ponovi!



Lagano protegni vrat

Sjedni uspravno pa polako i lagano pusti
da ti glava padne na jednu stranu.

Udahni i izdahni.

Ponovno uspravno sjedni pa polako i lagano
pusti da ti glava padne na drugu stranu.

Udahni i izdahni.

Osjeti kako ti je glava teška!

Još jednom, sjedni uspravno.
Polako spuštaj glavu prema trbuhi.

Udahni i izdahni.

Sjedni uspravno, još jednom
duboko udahni i izdahni.



Razgibaj ramena

Sjedni uspravno i uvuci trbuh.

Podigni ramena što više možeš.
Pokušaj ramenima dodirnuti uši!

Duboko udahni.
Izdahni i spusti ramena.

Sada kruži ramenima.

Spuštaj ih, a onda diži.

Diži ramena, spuštaj ramena.

Samo nastavi, radeći veliki krug ramenima.

Učini to još jednom.
Ramenima napravi veliki krug.

A sada dobro opusti ramena.
Protresi ih!

Trenutak za sopuštanje



Imaš li osjećaj da uvijek nešto trebaš raditi?

Negdje moraš ići ili obaviti neki posao.

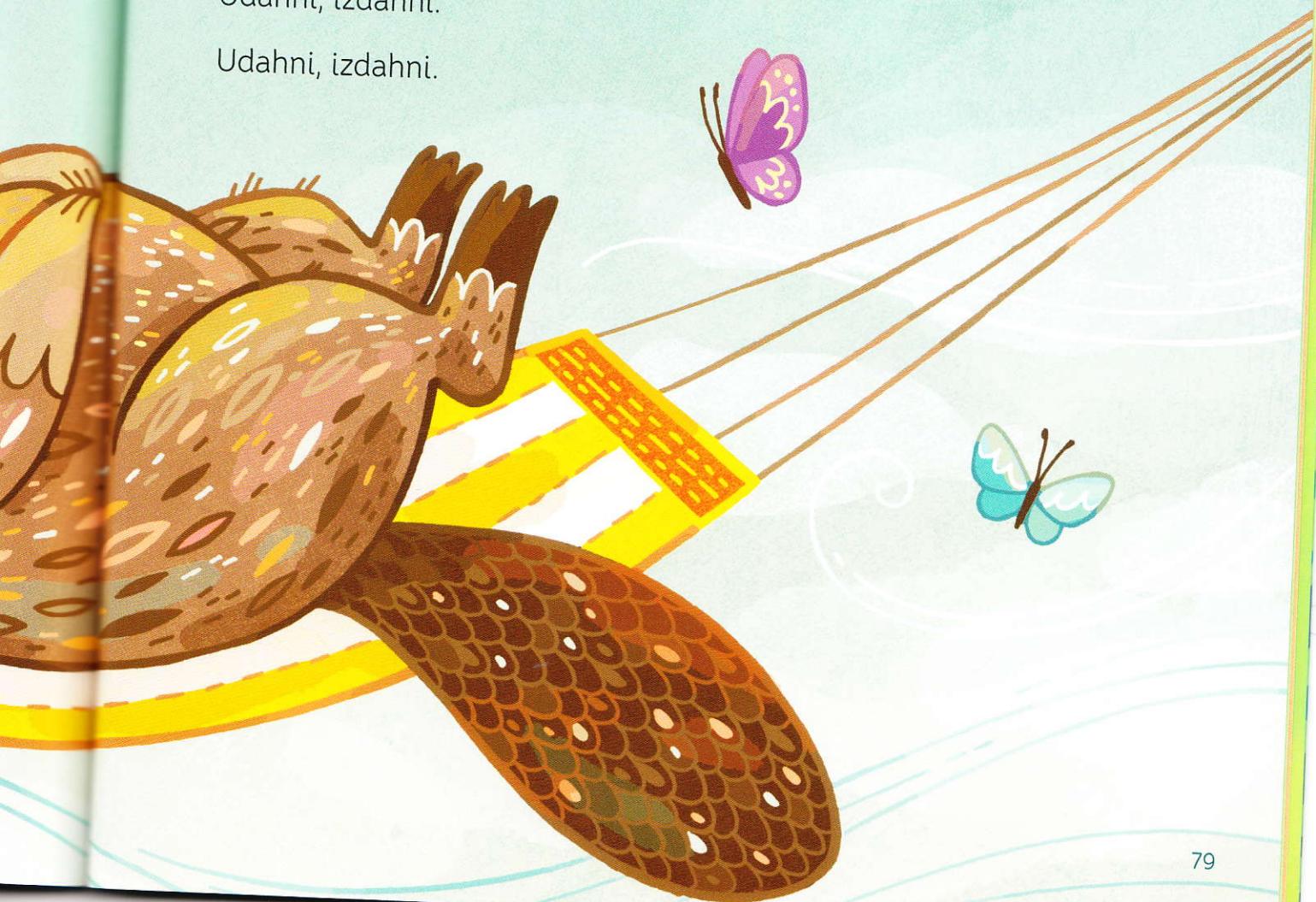
I čini se da su svi u žurbi!

Pa, u ovom trenutku ne moraš ništa raditi.
Osim, naravno, disati.

Udahni, izdahni. Ako želiš, zatvori oči.

Udahni, izdahni.

Udahni, izdahni.



Zaključak

Zapamti: Bilo da se osjećaš umorno, mrzovoljno, energično ili sretno, uvijek možeš biti potpuno svjestan. Biti potpuno svjestan samo znači zaustaviti se na trenutak i obratiti pažnju na ono što se zbiva u tebi. I ima puno zabavnih načina da to učiniš – možeš zamisliti da si oblak, da se protežeš poput mačića ili da dišeš poput mede!