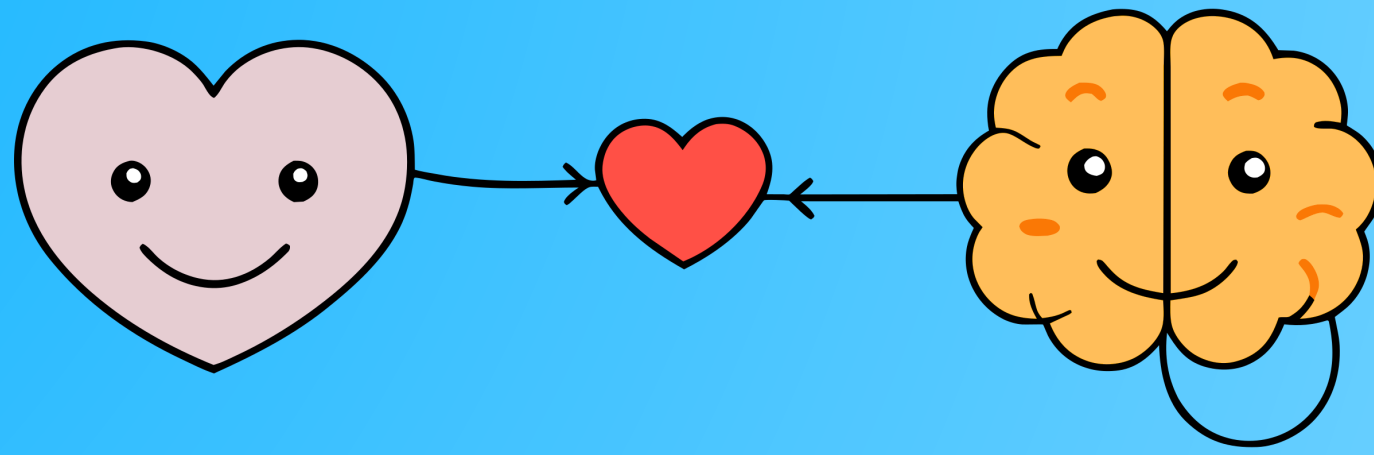


ŠKOLA ZDRAVOG UMA

uzmi
pauzu za
sebe



osvježi
svoje tijelo
i um

Udobno se smjesti (u stajaćem ili sjedećem položaju), **uspravi leđa i opusti ramena; ruke stavi pored tijela/mogu biti i prekrižene...**

Primijeti svoj prirodni ritam disanja (kakav god on bio u ovom trenutku). **Primijeti svoje udahe i izdahe. Nastavi u svom prirodnom ritmu disanja.**

Primijeti misli koje se pojavljuju (kakve god one bile u ovom trenutku – za tebe ugodne ili neugodne), **samo ih primijeti. Nastavi u svom prirodnom ritmu disanja i pusti ih da prođu.**

Primijeti osjećaje koji se pojavljuju (kakvi god oni bili u ovom trenutku – za tebe ugodni ili neugodni), **samo ih primijeti. Nastavi u svom prirodnom ritmu disanja i pusti ih da prođu.**

Primijeti signale koje ti tijelo šalje (kakvi god oni bili u ovom trenutku– za tebe ugodni ili neugodni: toplina tijela, pritisak, žarenje, lakoća, opuštenost,...). **Zatim primijeti u kojem dijelu tijela se pojavljuju. Nastavi u svom prirodnom ritmu disanja i pusti ih da prođu.**

Primijeti koje informacije dobivaš iz okoline (kakve god one bile u ovom trenutku – za tebe ugodne ili neugodne: zvukovi, mirisi,...), **samo ih primijeti. Nastavi u svom prirodnom ritmu disanja i pusti ih da prođu.**

Za kraj primijeti što ti je najviše zaokupilo pažnju (misao, osjećaj, tjelesna senzacija ili informacija iz okoline). **Nekoliko puta udahni kroz nos i izdahni kroz usta.**

HBOR HRVATSKA BANKA
ZA OBNOVU I RAZVITAK



Krugovi

Centar za edukaciju, savjetovanje
i humanitarno djelovanje

Izrađeno u sklopu projekta Centra Krugovi "Škola zdravog uma", financiranog donacijom Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora - Centra Krugovi i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Hrvatske banke za obnovu i razvitak. Hrvatska banka za obnovu i razvitak ne može se smatrati odgovornima za njih.