

1. Dobra navada

PIJTE VELIKO VODE

To pomaga ohraniti možgane v optimalnem delovanju. Pomaga, da se lažje osredotočimo in izboljšamo naše delovanje.

2. Dobra navada

VAJA - STISNI IN SPUSTI

Ulezi se in globoko vdihni.

Med vdihom stisni vse mišice v svojem telesu.

Sedaj izdihni in med izdihom sproti vse svoje mišice.

To večkrat ponovi!



3. Dobra navada



MISELNE TEHNIKE ZA PREUSMERJANJE POZORNOSTI,

s katerimi PREŽENEMO tudi NEGATIVNE MISLI

- Pozorno opazuj nek predmet. Osredotoči se na čutila: kaj vidiš, slišiš, vohaš, kaj čutiš...
- Odštevaj (od 100 nazaj; ponavljaj poštevanke)
- V mislih poišči živali, drevesa, avtomobile, ki se začenjajo na določeno črko (S, P, L ipd).
- Osredotoči sena aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost: križanke, sudoku, šivanje...

4. Dobra navada



SREČO IMAM NA DLANI

1. S prsti nasprotne dlani objemi palec. Ko vdihneš pomisli na eno stvar za katero si hvaležen in vesel, da jo imaš. Primer: Hvaležen sem za dobre prijatelje.
2. Preidi še na vse ostale prste in z zahvalami dokončaj vajo!