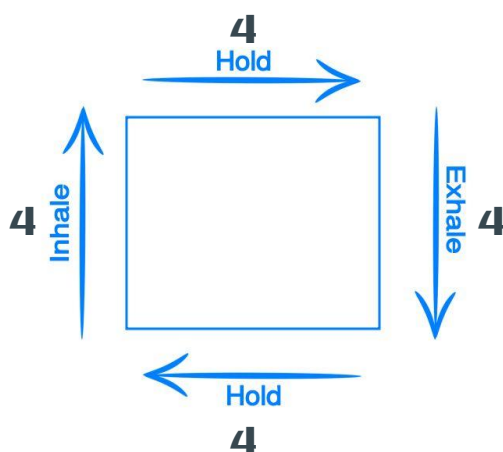




1. Regulacija živčnega sistema

“Ali diham?”

- **Globoko preponsko dihanje (360 breath)**
- **BOX Breathing (3min)** - tudi za boost energije in fokusa!



Če želite zvečer hitreje zaspati, podaljšajte izdih do 6.

2. Trening prisotnosti



“Kje sem?” (kje je moja pozornost?)

- Za psihološko zdravje je prisotnost ključnega pomena. Raztresen um povzroča stres. Vsak dan izvedi vajo: 5, 4, 3, 2, 1. Naštej 5 stvari, ki jih vidiš, 4, ki se jih lahko dotakneš, 3, ki jih lahko slišiš, 2, ki jih lahko vonjaš, in 1, ki jo lahko okušaš.

3. Zavedanje misli

“Kakšen odnos imam do svojih misli?”

- Negativne misli so le simptom stresa. So mentalni dogodki, ki pridejo in gredo. Ni se nam treba vpletati vanje, še manj pa jim verjeti. Misli opazujemo kot opazovalec, jim radovedno pristopimo, se jim zahvalimo in dovolimo, da odpotujejo naprej. Nato sami izberemo notranji dialog, ki je za nas najbolj koristen in produktiven.



Jaz nisem svoje misli.

Jaz sem **OPAZOVALEC** svojih misli.