**VJEŽBE:**

1. **Prizemljenje**

Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike, te drugih neugodnih osjećaja kao što su ljutnja, tuga...

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

* 5 stvari koje možeš vidjeti
* 4 stvari koje možeš dodirnuti
* 3 stvari koje možeš čuti
* 2 stvari koje možeš mirisati
* 1 stvar koju možeš okusiti

**2. Planina**

Stani uspravno i raširi stopala u širini bokova.

Ruke stavi uz tijelo.

Zamisli da si planina... visoka, mirna, nepomična, dostojanstvena.

Sunce, kiše, oblaci, oluje, snijeg dolaze i odlaze.

A planina ostaje i dalje ista, Mirna i nepromijenjena.

I ti možeš biti kao planina. Miran i nepromijenjen. Unatoč svemu oko tebe i u tebi.

Budi planina.

**3. Vatrica u rukama**

Nekoliko puta brzo protrljaj svoje dlanove jedan o drugi.

Primijeti osjete u svojim dlanovima, šakama i rukama.

Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja je nastala.

Sada zatvori oči i u tišini nježno stavi svoje ruke na vrh svoje glave.

Usmjeri svoju pažnju na toplinu koja s ruku prelazi na tvoju glavu.

Ostani u ovom položaju još koji trenutak i primijeti osjete u rukama i glavi.

**4. Kiša**

Prstima obje ruke lagano i brzo lupkaj po vrhu svoje glave kao da pada kiša.

A onda nastavi prstima lagano i brzo lupkati po stražnjoj strani glave...

I konačno po sljepoočnicama i ušima.

Primijeti osjete u tvojoj glavi na koju su pale „osvježavajuće“ kapi kiše.

**5. Vruća čokolada**

Zamisli da u rukama držiš šalicu vruće čokolade ili kakaa i primakni je ispod nosa.

Duboko udahni kroz nos kao da mirišeš vruću čokoladu.

Polako izdahni kroz usta da ohladiš vruću čokoladu.

Ponovi nekoliko puta.