**1. Puhanje balona**

Zamisli da je tvoj trbuh balon.

Duboko udahni na nos i primijeti kako se tvoj balon povećava.

Lagano izdahni na usta i primijeti kako se tvoj balon smanjuje.

Ponovi još nekoliko puta.

**2. Baloni od sapunice**

Zamisli da imaš sapunicu.

Duboko udahni na nos.

Kratko zadrži dah.

Polagano izdahni na usta i zamisli kako si napuhao balon od sapunice.

Ako imaš neku brigu koja te muči, zamisli da ta briga s balonom od sapunice odlazi daleko...

Ponovi nekoliko puta i uživaj u balonima od sapunice koji lete oko tebe

**3. Mirisanje cvijeća**

Zatvori oči i zamisli da u ruci držiš cvijet.

Duboko udahni i zamisli da osjetiš osvježavajući miris cvijeta.

Lagano izdahni i primijeti kako se osjećaš.

Ponovi nekoliko puta.

**4. Osmica**

Zamisli da je tvoj kažiprst olovka.

Počni od sredine osmice.

Dok udišeš prati ili nacrtaj gornji ili lijevi dio osmice na svojim nogama ili stolu ispred sebe. Dok izdišeš prati ili nacrtaj donji ili desni dio osmice.

START UDAH IZDAH

**5. Morska zvijezda**

Raširi jako prste jedne ruke.

Odlično! Upravo si napravio morsku zvijezdu!

Kažiprstom druge ruke nježno prati prste ruke koja je raširena kao morska zvijezda.

Počni od palca i polako prati svaki prst odozdo prema gore i opet dolje.

Dok kažiprstom pratiš prste usmjeri svoju pažnju na disanje.

Udahni dok ideš prema gore i izdahni kad se spuštaš prema dolje.

Ponovi nekoliko puta.

Zapamti da možeš ovu vježbu raditi kada god zaželiš. Tvoje ruke su uvijek s tobom.