

SLABEMU POČUTJU SEM KOS

1 POSKUSI SE OSREDOTOČITI NA STVARI, NA KATERE LAHKO VPLIVAŠ

2 POSKUSI SPREJETI SVOJE POČUTJE TAKŠNO, KOT JE

“SITUACIJA JE TAKŠNA, KOT JE. LAHKO PA SPREMENIM POGLED NANJO!”

3 POSKUSI SE ZA TRENUTEK ODMAKNITI OD STRESNIH DEJAVNIKOV

POKLIČI FRENDA, POJDI MALO VEN, POIGRAJ SE S HIŠNIM LJUBLJENČKOM, POGLEJ DEL SERIJE, ZAPLEŠI :)



OSTANI POVEZAN **4**

POSKUSI ORGANIZIRATI SVOJ ČAS **5**

- Obkljukaj opravljene aktivnosti
- Vključi sproščanje in zabavo
- Vključi "čas brez zaslonov"



6 POSKUSI OSTATI TELESNO AKTIVEN IN OHRANJAJ PODOBEN VZOREC SPANJA TER PREHRANJEVANJA

7 VZEMI SI NEKAJ ČASA TUDI ZASE

8 BODI PRIJAZEN DO SEBE IN DRUGIH

NE POZABI NA MOŽNOST, DA LAHKO ZAPROSIŠ ZA POMOČ, KO JO POTREBUJEŠ.

9 POSKUSI POISKATI NEKAJ STVARI, ZA KATERE SI LAHKO HVALEŽEN

IZKAŽI HVALEŽNOST, ČETUDI SAMO Z MAJHNIMI POZORNOSTMI IN DEJANJI.

10 PREIZKUSI KATERO OD TEHNIK SPROŠČANJA ALI ČUJEČNOSTNIH VAJ

- Sproščeno zadihaj in si vzemi vsaj nekaj trenutkov:
- 5 - opazi pet predmetov
 - 4 - otipaj štiri površine
 - 3 - prepoznav tri zvoke
 - 2 - zaznaj dve vonjavi
 - 1 - okusi okus v ustih

