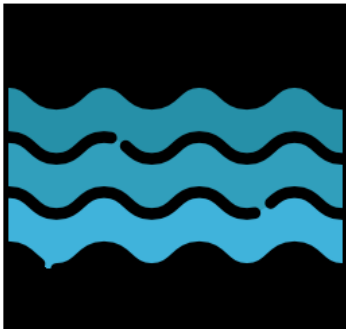


Kako ste / kako se počutite ?

Prepustite se svojim občutkom 😊



Vzemi si nekaj minut, samo za poslušanje zvokov okoli sebe. Kakšne zvoke slišiš? So glasni ali tihi? Pozorno jih poslušaj in jih poskušaj prepoznati ter ugotoviti od kod izvirajo.

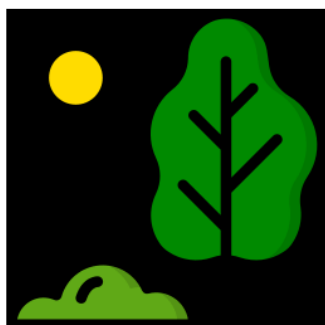


Počasi vdihni zrak skozi nos, zadrži ga v pljučih. Ko boš pripravljen/a ga izdihni tako, kot da bi imel/a v ustih slamico in bi ga skozi njo izpihal/a. To ponovi dvajsetkrat.



Nariši risbo, ki predstavlja tvoje skrbi. Da ti bo lažje, si pomagaj z nekaj idejami.

- Pomisli kako izgledaš, ko si zaskrbljen/a in kako, ko nisi.
- Kako si lahko pomagaš, da te preneha skrbeti.
- Kaj je tisto kar te skrbi.



Pomisli na kraj, kjer se počutiš mirno, udobno in srečno. Morda je to plaža, gozd, tvoja soba ali kaj drugega. Predstavlaj si kako ta kraj izgleda, kakšne zvoke slišiš in kako se počutiš, ko si tam.



Zapiši svoje skrbi, da ti bo lažje, si pomagaj z vprašanji:

- Kaj je tisto kar te skrbi?
- Kaj počneš, ko si zaskrbljen/a?
- Kaj si storil/a nazadnje, ko si bil/a zaskrbljen/a?



Pogosto, ko smo zaskrbljeni, si v misli prikličnemo le najslabše možne izzide. Vendar pa tokrat poskusi narediti obratno, tako, da bo izzid pozitiven, najboljši možen. Napiši na kakšne načine bi lahko premagal/a, ali vsaj omilil/a skrbi, da bi se počutil/a boljše.

Vir: therapyAid