Dragi naši,

Dragi naši, sukobi u nama izazivaju ljutnju, tugu, uznemirenost ili neke druge neugodne osjećaje. Često nakon završetka sukoba i dalje razmišljamo o njemu te smo uznemireni kao da sukob još uvijek traje. Stoga vam danas donosimo kratku vježbu uzemljenja koja će vam pomoći da se umirite. Za početak nekoliko puta duboko udahnite na nos i izdahnite na usta. Zatim nastavite slijediti korake opisane na slici.

Program MPPI financijski podržavaju Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Ministarstvo zdravstva, Grad Zaprešić i Općina Brdovec.