Dragi naši,

Čitajući ovu objavu stanite i razmislite. Kakvo je vaše disanje? U kakvom su položaju vaša ramena? Jesu li napeta? Ili opuštena? U kakvom je položaju vaša čeljust? Držite li ju stisnutom ili opuštenom?

Često zadržavamo napetost u tijelu, a da toga nismo ni svjesni. Pokušajte se tijekom dana ponekad sjetiti ove objave. Udahnite duboko, protresite ramena i opustite čeljust.

Za vas smo pripremili još jednu vježbu koja vam može pomoći kada se osjećate napeto ili uznemireno. Broj osam „vodoravno“ možete nacrtati na papiru ili ga zamisliti u krilu ili na stolu ispred sebe. Zatim, zamislite da je vaš prst olovka. Počnite od sredine osmice. Dok udišete pratite lijevi dio osmice, a dok izdišete pratite desni dio osmice. Dišite duboko i pronađite tempo koji vam odgovara 🌬.

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