Dragi naši!

U posljednje vrijeme se puno toga promijenilo u našim životima. Odlasci na posao, u školu, druženja s prijateljima, proslave rođendana i sve ono što nam je ispunjavalo dane, sada je na pauzi i pričekati će neke „sunčanije“ dane. Nagli prekid svakodnevnih aktivnosti i manjak druženja s dragim ljudima u nama može izazvati osjećaje tuge i ljutnje, što je normalno. Pripremili smo vježbu kojom ćete vašoj ljutnji ili napetosti, ako ih osjećate, dati boju i oblik, a samim time, lakše ih prepoznati i otpustiti.

Na velikom papiru nacrtaj oblik ljudskog tijela. Nakon toga bojicama ili flomasterom oboji one dijelove tijela u kojima najčešće osjećaš ljutnju. To može biti vrat, trbuh, dlan, lice... Svatko od nas je drugačiji i ima svoju boju i mjesta na kojima osjeća ljutnju. Sada kada znaš gdje osjećaš ljutnju, probaj opustiti te dijelove tijela. Primjerice, ako se tvoja ljutnja nalazi u dlanovima, stisni ih u šaku i broji do pet, a nakon toga lagano opusti šake. Dok izvodiš vježbu žmiri i polako diši kroz nos.

Nadamo se da je ova vježba bila zabavna i korisna. Mislimo na vas i nadamo se da ste nam dobri, zdravi i veseli. Čuvajte sebe i druge. 😊

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

