SAT RAZREDNIKA, 1.6.2020.



Vjerujem kako su ove promjene u našem životu i cijela situacija doveli do toga da se nekada osjećate zbunjeno, osjetljivo, zabrinuto pa možda nekada i tužno te bojažljivo.

Zato ćemo se danas opustiti i otpuhati kao balone naše strahove i brige te donijeti u naš um mir, pozitivne i lijepe misli.

Radit ćemo dječju meditaciju za otpuštanje briga i straha.

Udobno se smjesti, zatvori oči, slušaj, opusti se i uživaj! ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=UcWzLjhzhM4&feature=emb_title>

Za kraj napiši i naslikaj što te može opustiti i smiriti kada se osjećaš strah ili brigu.