# ČUJEČNOST

## KRATKE VAJE ZA OTROKE

Osnovno zdravstvo Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj
CENTER
za krepitev zdravja

Naslov: Čuječnost: Kratke vaje za otroke
Naslov izvirnika: »Mindfulness«: Kratke vježbe za djecu
Avtorici izvirnika: Vlatka Boričević Maršanić in Ella Selak Bagarić,
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Prevod in priredba v slovenski jezik:
Tina Rehberger, Barbara Novak in Maruša Pfajfar
Strokovni pregled:
mag. Jasna Božič, univ. dipl. psih., spec. psihološkega svetovanja
Jezikovni pregled: Žiga Povše

Slikovno gradivo: brezplačne spletne baze slik
Grafično oblikovanje: Tina Rehberger, Barbara Novak in Maruša Pfajfar

Izdal: Center za krepitev zdravja Kranj, OZG OE ZD Kranj
Vodja: Jošt Torkar
Elektronska izdaja: https://www.zd-kranj.si/?subpageid=301

Kranj, julij 2020

# Čuječnost - kaj je to?

Pozorna prisotnost. Zavestna osredotočenost. Biti »v stiku« s seboj. Tukaj in zdaj, brez obsojanja. Zavestna izbira, da se zavedamo »tega, kar je«. Sprejemanje.

Čuječnost (angl. *mindfulness*) kot praksa izvira iz tradicije budizma, čeprav se v poplavi informacij morebiti zdi, da gre za razmeroma novo »pogruntavščino«. Dandanes je strokovno dobro podprta z raziskovalnimi izsledki in široko sprejeta. Opominja na potrebo po »notranjem miru«, ki ga ob obilici naporov in vsakodnevni naglici zagotovo potrebujemo, morebiti celo bolj kot kdajkoli prej — tudi otroci, ki so nemalokrat ujeti v primežu številnih zahtev, visokih pričakovanj in potrebe po večopravilnosti, ki je nazoren odraz sodobne družbe 21. stoletja.

Neobsojajoče opazovanje lastnih misli, čustev in telesnih občutkov pomembno pripomore k učinkovitemu spoprijemanju s stresom. Otroci so v svojem bistvu že sicer bolj čuječi kot odrasli, z usmerjenimi vajami pa lahko to njihovo sposobnost še dodatno negujemo in jo okrepimo - z zavedanjem, da dolgotrajno doživljanje stresa pomembno oslabi zmožnosti učenja in zdravega razvoja.

Pričujoča knjižica ni psihoterapevtski vodič, temveč je osnovana na konceptu psihoedukacije, ki je dobrodošlo dopolnilo ali obogatitev prizadevanj za celostno krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Čeprav ni nadomestilo za »terapijo«, ima lahko terapevtske učinke.

Vaje, opisane v knjižici, ne pomagajo zgolj lajšati trenutnih stisk, temveč so obenem tudi pomembna popotnica za življenje. Otroke učijo, da sicer ne morejo biti v vseh okoliščinah slikarji, ki bi kadarkoli prosto zavihteli čopič in prevzeli nadzor nad podobami, ki jih slika življenje, imajo pa vselej možnost, da – tako kot obiskovalci galerije – podobe življenja pozorno opazujejo ter se prosto odločajo, koliko časa se bodo zadržali pri posamezni sliki, kako si jo bodo razložili in kakšen pomen ji bodo pripisali.

Tina Rehberger, univ. dipl. psih.

Osnovno zdravstvo Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj
CENTER
za krepitev zdravja

# Zakaj vaje čuječnosti za otroke in kako jih izvajati?

Zdi se, da je čuječnost ustvarjena prav za otroke, saj so zanjo naravnost nadarjeni - radovednost za telesne doživljaje, gibčnost njihovih svobodnih umov in domišljija, ki ne pozna meja. Čuječnost razumemo kot prirojeno sposobnost, ki jo s prakso poglabljamo in razvijamo. Zakaj torej ne bi izkoristili naravne pripravljenosti otrok in začeli čuječnost učiti že v otroštvu?

Čuječnost pomaga pri razumevanju in obvladovanju različnih čustev, spoprijemanju s stresnimi okoliščinami ter krepitvi samopodobe in koncentracije. S tem pomaga otrokom, da se učinkovito spoprimejo s šolskimi zahtevami in raznolikimi skrbmi, hkrati pa jih opremi s strategijami za »preživetje« v odraslosti.

Za začetek je najbolje, če vaje čuječnosti **preizkusimo sami**. Še bolje – lahko jih redno vadimo, pravzaprav vgradimo v naš vsakdan, da se bodo otroci učili z zgledom. »Težko je učiti balet, če nisi nikoli plesal baleta,« je zapisala Rudell Beach.

Otrokom osnove čuječnosti razložimo na zanje razumljiv in zanimiv način. V vaje jih **ne silimo**, čas vztrajanja pri določeni vaji pa po potrebi **prilagodimo**. Predvsem ne smemo pričakovati, da bo vse potekalo brezhibno, točno po zapisanih navodilih. Pristop k čuječnosti naj bo igriv, potrpežljiv in iznajdljiv, vaje pa kratke in jedrnate; čuječnost naj se uvaja med vožnjo v avtu, pred kosilom, zvečer v postelji, med igro, namesto igre, zunaj na vrtu ali na sprehodu in v kopalnici med umivanjem zob. Pomembno je tudi, da vaje čuječnosti ne postanejo še ena obveznost, še nekaj, kar se je potrebno naučiti in odkljukati s seznama.

Čuječnost si lahko predstavljamo kot mišico – bolj kot jo uporabljamo, bolj je močna. Lahko si jo predstavljamo tudi kot orodje, ki ga pospravimo v torbo z orodjem za življenje in ga uporabimo po potrebi. Otrokom namreč čuječnost pomaga najti domiselne načine, kako sprejeti in ravnati celo z najtežjimi čustvi, mislimi in skrbmi.

Kdo si ne bi želel biti opremljen s takšnim orodjem in tako mišico že od najzgodnejših let življenja?

Maruša Pfajfar, univ. dipl. psih.

Osnovno zdravstvo Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj
CENTER
za krepitev zdravja

# O čuječnosti iz otroških ust

*»Počutim se lepše, bolj sproščeno... Lahko bi trajalo tudi več časa...«*
(Fran, 10 let)

*»Po vajah sem bila zamišljena, vendar mirna, telo je bilo sproščeno. Počutim se dobro in prijetno.«*
(Mia, 7 let)

*»Nisem zaspal, bil sem buden. Kot da sem spal 2 uri, bolj sem spočit.«*
(Mario, 9 let)

*»Poslušali smo zgodbe ... in dobro smo jedli ... hodili, skakali, bili mirni in tihi ...«*
(Ema, 6 let)

# Sklopi

## I. Čuječe doživljam svoje telo

Prizemljitev
Gora
Ogenj v dlaneh
Dežne kaplje
Želvina hoja
Limonada
Špageti

## II. Čuječe diham

Vroča čokolada
Milni mehurčki
Vonjanje rože
Napihovanje balona
Dihanje z medvedkom
Zibanje ladjice
Lenobna osmica
Morska zvezda
Slonovo dihanje
Mavrica

## III. Čuječe spremljam svoje misli in čustva

Oblak misli
Lovljenje metulja
Vreme
Meditacija ljubeče prijaznosti
Hvalnica naravi
Hvala

# I. SKLOP:

# ČUJEČE DOŽIVIJAM SVOJE TELO

# Prizemljitev

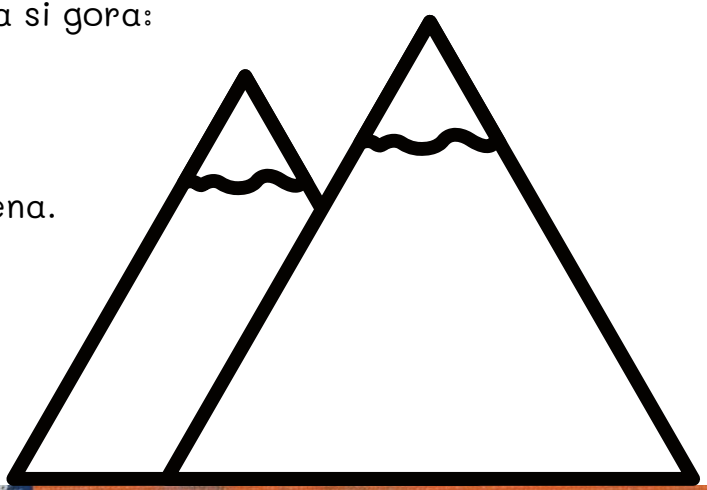
Poglej okrog sebe. Najdi in poimenuj:

5 stvari,
ki jih lahko vidiš,
4 stvari,
ki se jih lahko dotakneš,
3 stvari,
ki jih lahko slišiš,
2 stvari,
ki ju lahko vonjaš,
1 stvar,
ki jo lahko okušaš.

# Gora

Stoj pokonci,
stopala postavi v širino bokov.
Roki naj bosta ob telesu.

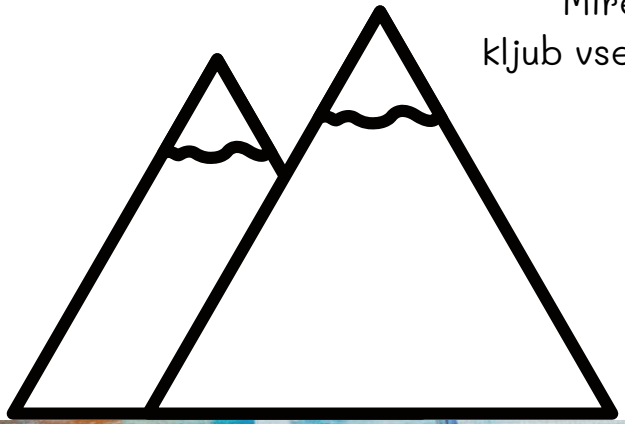
Predstavljaj si, da si gora:
visoka,
mirna,
negibna,
dostojanstvena.



Sonce, dež, oblaki, nevihta in sneg
pridejo in grejo.
A gora ostaja enaka,
mirna in nespremenjena.

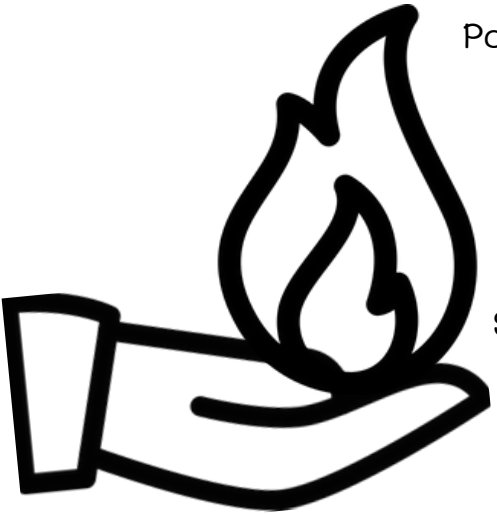
Tudi ti si lahko kot gora.
Miren in nespremenjen,
kljub vsemu okrog tebe in v tebi.

Bodi gora.



# Ogenj v dlaneh

Nekajkrat na hitro podrgni dlani eno ob drugo,
da postaneta topli.
Opazuj občutke.
Pozoren bodi na toploto, ki je nastala.



Sedaj počasi zapri oči
in svoje dlani v tišini
nežno položi
na vrh glave.
Svojo pozornost usmeri na toploto,
ki z dlani
počasi prehaja na glavo.

Nato še enkrat segrej dlani.
Ponesi jih pred obraz,
vendar bodi pozoren,
da se ga ne dotakneš.
Ali čutiš toploto z dlani na svojem obrazu?

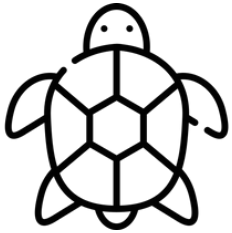
Ostani v tem položaju še nekaj trenutkov
in opazuj občutke
v dlaneh,
na glavi
in obrazu.

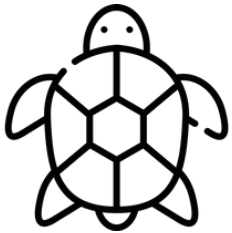
# Dežne kaplje

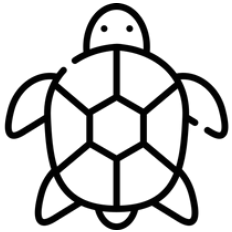
S prsti obeh rok
nežno in hitro tapkaj
po vrhu svoje glave,
kakor da bi nanjo padale dežne kaplje.

Nato nadaljuj
z nežnim in hitrim tapkanjem
po hrbtni strani glave
in nato še
po sencih in ušesih.

Opazuj občutke, ki nastajajo,
ko na tvojo glavo padajo
osvežujoče dežne kaplje.







# Želvina hoja

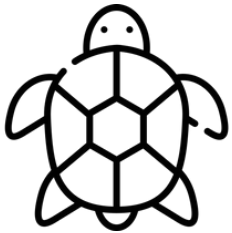
Stoj vzravnano,
stopala postavi v širino bokov.
Medtem ko stojiš na mestu, pokrči prste na nogah.
Močno jih pokrči. Nato prenehaj in sprosti prste.

Kaj občutiš? Morda mravljince, če si jih preveč pokrčil?
Morda toploto? Utrujenost?

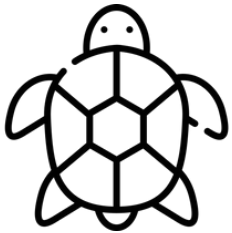
Pozornost usmeri še na stopala.
Kakšen je občutek v stopalih?
Ali občutiš kaj posebnega? Morda ne? Tudi to je v redu.

Sedaj boš preizkusil želvino hojo.
Želve so zelo tihe, zato vajo naredi v tišini.

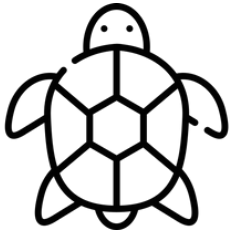
Najprej začni počasi hoditi v krogu.
Hodi zelo počasi - tako kot želva.
Vso svojo pozornost usmeri na
stopala in hojo.
Občuti, kako se tvoja stopala premikajo
gor in dol.
Občuti tla pod nogami. So mehka ali trda?



Če je tvoja pozornost med hojo odtavala,
se ne obremenjuj - le ponovno jo usmeri nazaj
na hojo.

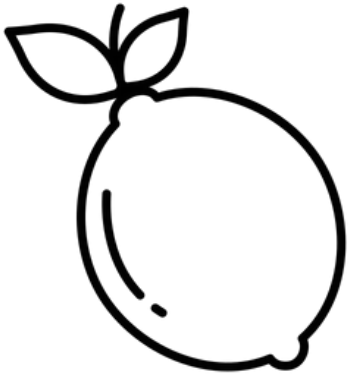


Spet občuti, kako se tvoja stopala
premikajo gor in dol, gor in dol.
Nato poskušaj hoditi še
počasneje - kot res stara želva!
Opazuj občutke.



# Limonada

Izberi prostor, kjer boš lahko udobno sedel ali ležal,
popolnoma osredotočen nase.



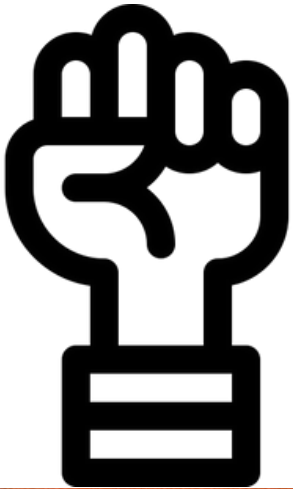
Opazuj, kako sediš ali ležiš.
Kaj občutiš?
Mogoče se zavedaš svojih nog in rok.
Mogoče si opazil, da imaš
od šole, učenja ali razmišljanja
utrujeno glavo.
Mogoče ne občutiš nič posebnega.
Tudi to je v redu.

Sedaj si poskušaj predstavljati,
da so posamezni deli tvojega telesa limona,
ki jo je treba močno stisniti in ožeti,
da iz nje priteče sok.

Zapri oči in jih močno zatisni.
Stisni tudi ustnice
in napni vse obrazne mišice,
kot da je tvoj obraz ena velika rumena limona.

Nato obraz sprosti, vsa napetost naj zbledi.
Sprostijo se oči, sprosti se čeljust.
Ustnice postajajo mehke,
cel obraz je popolnoma sproščen.
Ali čutiš?

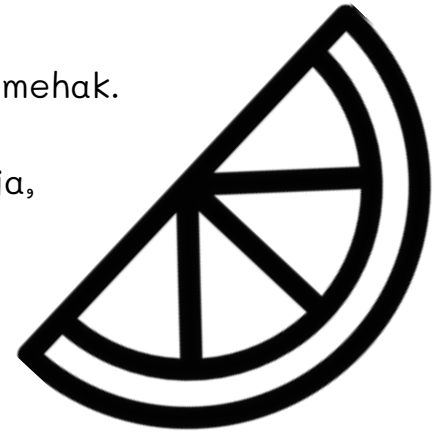
Sedaj stisni roke v pesti.
Stisni močno in trdno, kolikor moreš,
kot da bi v rokah držal dve veliki limoni.
Tvoje pesti so napete,
prav tako cele roke.
Mišice rastejo in postajajo vse močnejše.
Občuti jih!



Morda opaziš, da pri tem zadržuješ dih.
Takoj, ko to ugotoviš,
sprosti mišice rok
in si predstavljaj, kako iz limone priteče sok.
Sprosti dlani in prste.
Tudi mezinca naj bosta sproščena in mehka.
Napetosti ni več.

In ko so tvoje roke povsem sproščene,
pozornost preusmeri na trebuh.
Stisni ga, da bo raven kot deska.
Daj, močno stisni trebuh,
kot da stiskaš in ožemaš limono.

Takoj, ko opaziš,
da ponovno zadržuješ dih,
popusti napetost.
Z izdihom se trebuh sprošča in postaja mehak.
Ko bo resnično mehek,
se boš bolj zavedal svojega dihanja,
nežnih premikov trebuha
navzgor, ko vdihneš
in navzdol, ko izdihneš.
Ali občutiš?



Medtem ko se tvoj trebuh nežno
dviga in spušča,
usmeri svojo pozornost na noge.
Kolena stisni skupaj, čvrsto jih stisni,
kakor da poskušaš ožeti limono.
Napni mišice nog, vse do stopal
in zakrči prste na nogah.

Potem ponovno popusti.
Tvoje noge so spet mehke,
kolena razdvojena
in prsti na nogah sproščeni.

Limonada je sedaj nared.
Občuti, kako lahkotno je tvoje telo sedaj,
ko si iz njega iztisnil
vso napetost.

# II. SKLOP:

# ČUJEČE DIHAM

# Vroča čokolada

Predstavljaj si,
da v rokah držiš skodelico vroče čokolade
- in jo približaj nosu.

Globoko vdihni skozi nos,
da povonjaš vročo čokolado.
Počasi izdihni skozi usta,
da vročo čokolado ohladiš.

Večkrat ponovi.

# Milni mehurčki

Globoko vdihni skozi nos
in dih na kratko zadrži.
Nato počasi izdihni skozi usta
in si predstavljaj,
da si pihnil milni mehurček.

Če imaš težavo, ki te muči,
si predstavljaj,
da jo, skrito v milnem mehurčku,
odpihneš daleč stran.
Opazuj,
kako v nekem trenutku mehurček poči,
težava pa se razblini.

Večkrat ponovi
in uživaj v pogledu na milne mehurčke.

# Vonjanje rože

Zapri oči
in si predstavljaj,
da v roki držiš rožo.

Globoko vdihni
in si predstavljaj,
da zaznaš osvežujoč vonj rože.
Počasi izdihni
in opazuj, kako se počutiš.

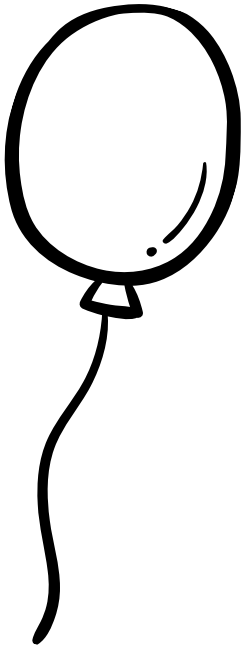
Večkrat ponovi.

# Napihovanje balona

Predstavljaj si,
da je tvoj trebuh balon.

Globoko vdihni skozi nos
in opazuj,
kako se balon napihne.
Počasi izdihni skozi usta
in opazuj,
kako se balon izpihne.

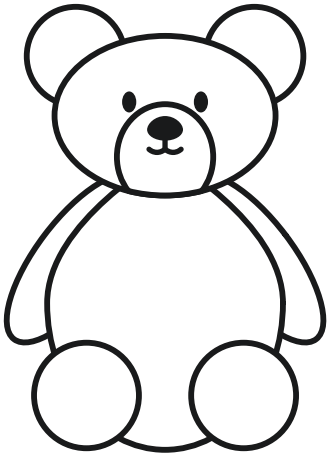
Večkrat ponovi.



# Dihanje z medvedkom

Lezi na hrbet,
pod glavo pa si namesti vzglavnik.
Postavi medvedka (ali drugo plišasto igračo)
na svoj trebuh.

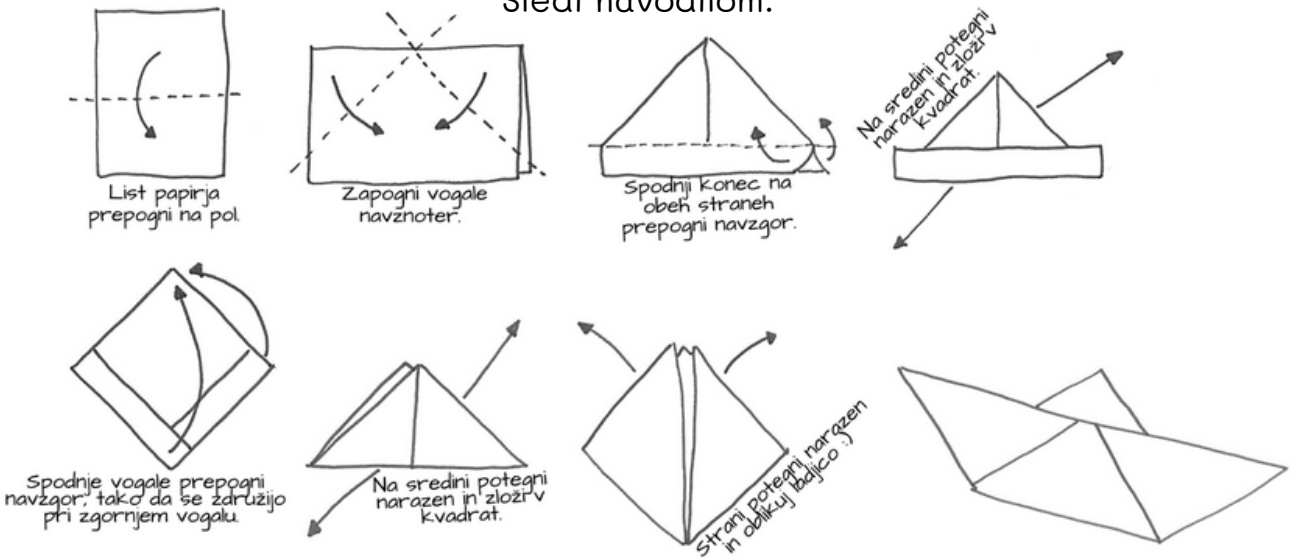
Globoko vdihni skozi nos
in počasi izdihni skozi usta.
Ko vdihneš,
se tvoj trebuh dvigne
in ko izdihneš,
se trebuh spusti.



Opazuj,
kako se medvedek na tvojem trebuhu
dviga in spušča,
ko počasi in enakomerno dihaš.

# Zibanje ladjice

Naredi ladjico iz papirja.
Sledi navodilom.

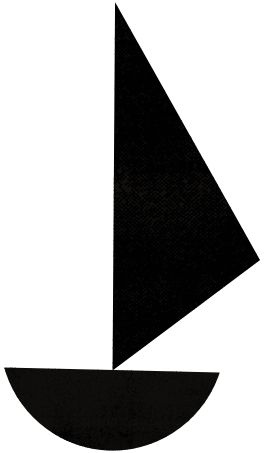



Pri izdelavi bodi pozoren na to,
kako je slišati prepogibanje papirja
in kakšni občutki se porajajo v tvojih prstih.

Ko je ladjica narejena,
lezi na hrbet.
Pod glavo si namesti vzglavnik.
Ladjico postavi na trebuh,
roke pa položi ob telo.

Počasi globoko vdihni skozi nos
in izdihni skozi usta.
Ko vdihneš,
se tvoj trebuh dvigne
in ko izdihneš,
se trebuh spusti.

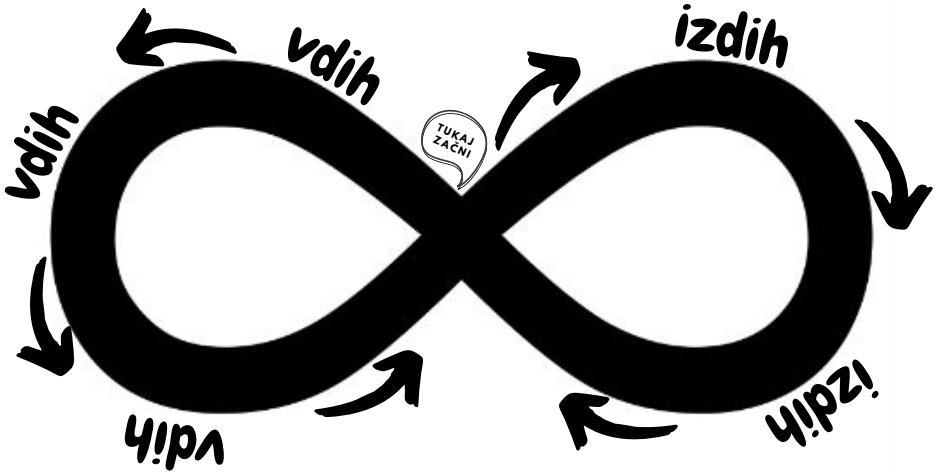
Opazuj, kako se ladjica na tvojem
trebuhu dviga in spušča,
ko počasi in enakomerno dihaš.



# Lenobna osmica

Predstavljaj si,
da je tvoj kazalec svinčnik.
Z njim nariši osmico.

Začni sredi osmice.
Med vdihom s kazalcem počasi nariši levi del osmice
in med izdihom desni del.

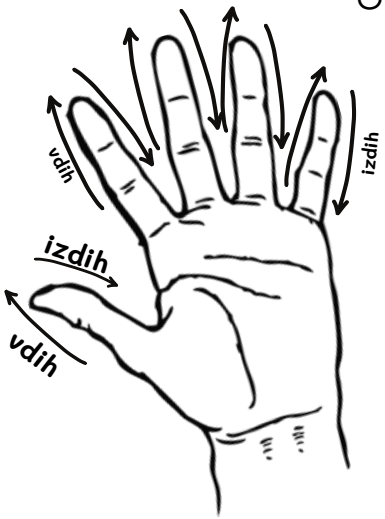


Narišeš jo lahko
na podlago,
hrbtno stran dlani
ali stegno.

Večkrat ponovi.

# Morska zvezda

Močno razširi prste ene roke.
Odlično! Pravkar si naredil/a morsko zvezdo.




S kazalcem druge roke
nežno obriši prste na roki,
ki predstavlja morsko zvezdo.
Začni pri palcu
in počasi obriši vsak prst posebej,
navzgor in navzdol, navzgor in navzdol.

Medtem ko s kazalcem drsiš med prsti,
svojo pozornost usmeri na dihanje.
Vdihni, ko greš s prstom navzgor
in izdihni, ko se spuščaš navzdol.

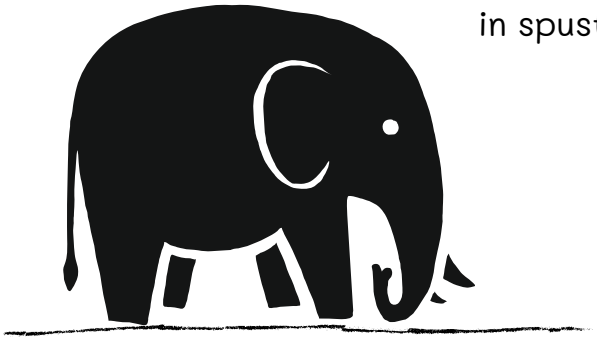
Večkrat ponovi.

# Slonovo dihanje

Vzravnano stoj
in iztegni roke pred seboj.
Dlani skleni v pest.
Odlično! Pravkar si naredil/a slonov rilec.

Globoko vdihni skozi nos
in dvigni roke visoko nad glavo, kot slon
dvigne svoj rilec.
Počasi izdihni skozi usta
in spusti roke ob telo, kot slon
spusti svoj rilec.

Večkrat ponovi.



# Mavrica

Sedi pokončno,
z vzravnano hrbtenico in nogami trdno na tleh.
Roke naj visijo ob telesu.
Večkrat zaporedoma stisni in razpri dlani,
da jih ogreješ.

Sedaj počasi iztegni roke vstran,
dlani naj bodo obrnjene navzgor.
Potem roke počasi dvigni nad glavo,
da nastane mavrica.

Kratek čas zadrži
in jih nato počasi spusti navzdol,
da se vrneš v začetni položaj
z rokami ob telesu.
Tvoja mavrica je zbledela.

Sedaj preusmeri pozornost
z rok na dihanje.
Roke spet počasi iztegni vstran,
dlani naj bodo obrnjene navzgor.
Potem roke med vdihom
počasi dvigni nad glavo,
da začne nastajati mavrica.
Če je potrebno,
lahko vmes večkrat vdihneš.
Pomembno je, da diha ne zadržuješ.

Ko so tvoje roke visoko nad glavo,
poskusi še malo iztegniti dlani,
če ti to ustreza.

Nato pa na izdih
roke počasi spusti navzdol.
Tvoja mavrica
je ponovno zbledela.

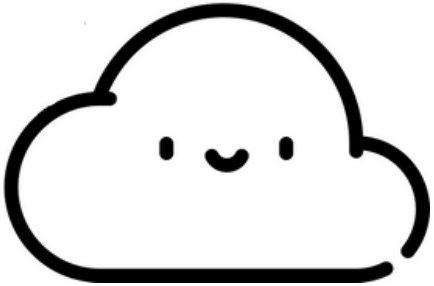
Daj, naredi še eno.
Vdihni in počasi dviguj roke,
nato pa jih z izdihom počasi spuščaj navzdol.

Za naslednjo mavrico vstani.
Vdihni in počasi dviguj roke,
pri tem pa občuduj mavrico,
ki jo ustvarjaš.
Nato z izdihom roke
spuščaj, da mavrica počasi zbledi.

# III. SKLOP:

# ČUJEČE SPREMLJAM SVOJE MISLI IN ČUSTVA

# Oblak misli



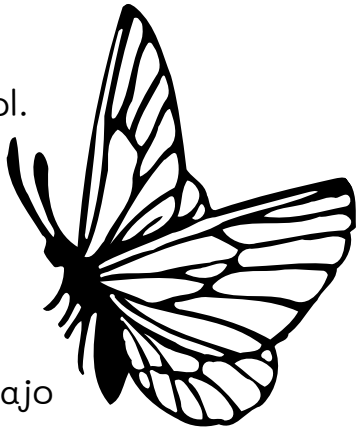
Globoko vdihni skozi nos
in počasi izdihni skozi usta.

Med vdihom
si predstavljaj,
kako nad tvojo glavo nastaja oblak.
Misel, ki se ti utrne,
si predstavljaj ujeto v oblaku,
ki je nastal nad tvojo glavo.

Med izdihom
si predstavljaj,
kako oblak pihaš stran.

Počasi se vse bolj oddaljuje
in se v nekem trenutku povsem razblini.

# Lovljenje metulja



Za začetek se dobro namesti.
Lahko se uležeš na tla ali se usedeš na stol.
Nato zapri oči.

Svojo pozornost usmeri na dihanje
in roke položi na trebuh.
Trikrat globoko vdihni in izdihni.
Občuti, kako se tvoje roke dvigajo in spuščajo
z vsakim vdihom in izdihom.

Nadaljuj z enakomernim dihanjem.

Medtem ko slediš svojemu dihanju,
opazuj misli, ki se ti utrnejo.
To so lahko pozitivne misli,
kot je »To je zabavno«
ali negativne misli, kot je »Nisem dober v tem«.

Pozitivne misli so tiste, ki so koristne.
Ob njih se dobro počutimo.
Negativne misli so tiste, ki niso koristne.
Ob njih se ne počutimo dobro,
smo prestrašeni, zaskrbljeni ali jezni.

Sedaj si misli predstavljaj kot metulje,
ki letajo okrog tvoje glave.
Ko opaziš metulja, imaš dve možnosti
– lahko ga ujameš ali pa pustiš, da odleti.

***

S to vajo se boš naučil
loviti metulje pozitivnih misli
in pustiti metuljem negativnih misli, da odletijo.

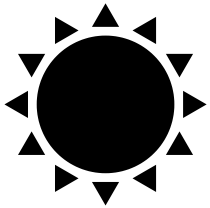
Medtem ko sediš ali ležiš,
zaznaj misel, ki se ti utrne.
Ali je misel pozitivna? Ali je negativna?
Pri odločitvi ti lahko pomaga to,
kako se ob njej počutiš.
Če se počutiš dobro, je misel pozitivna.
Če se počutiš slabo, je misel negativna.

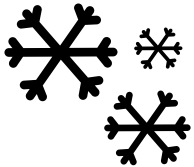
Sedaj si predstavljaj,
da v roke vzameš mrežo za metulje.
Če je misel pozitivna, jo ujemi v mrežo,
če je negativna, pa pusti, da odleti daleč stran.

Med lovljenjem ti lahko pozornost odtava drugam
- na primer na zvoke ali občutke v telesu.
Če to opaziš,
samo nežno preusmeri pozornost
nazaj na metulje.

Medtem ko se približuješ koncu vaje,
pomisli,
kako si zmogel svoje misli opazovati od daleč,
povsem neobremenjeno.

Mislim ne moremo preprečiti,
da bi se pojavile,
lahko pa se odločimo,
katere želimo zadržati
in katerim bomo pustili, da odletijo.





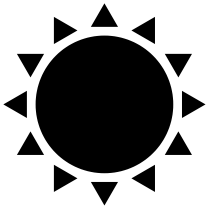
# Vreme

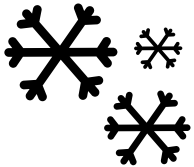
Za začetek se ulezi na hrbet,
lahko pa tudi sedeš na stol ali na tla.
Naj ti bo udobno!

Zapri oči
in položi roke na trebuh.
Trikrat
globoko vdihni in izdihni.
Opazuj,
kako se tvoj trebuh dviga in spušča
z vsakim vdihom in izdihom.

Dihaj enakomerno, v svojem ritmu.

Če ti pozornost odtava,
jo ponovno usmeri na trebuh,
ki se z dihanjem dviga in spušča.





Sedaj usmeri pozornost na to,
kako se počutiš.
Kakšno je vreme v tebi?
Se počutiš toplo, sončno in sproščeno?
Je morda znotraj tebe vetrovno, deževno ali nevihtno?
Se je pojavila strela?
Ne razmišljaj preveč.

Ne glede na to,
kakšno je trenutno tvoje vreme,
si zapomni,
da se vreme ves čas spreminja.
Nebo je zjutraj morda oblačno,
popoldne pa se že utegnejo kazati sončni žarki.

Izberi poljubno vajo iz te knjižice
in po koncu vaje
ponovno preveri svoje vreme.
Se je spremenilo ali je ostalo enako?

# Meditacija ljubeče prijaznosti

Sedi na stol ali lezi na tla.
Udobno se namesti.
Zapri oči
ali pogled usmeri v nepremično točko pred seboj.

Svojo pozornost usmeri na telo,
na predele, ki se dotikajo podlage.
Opazuj svoje dihanje
– zrak, ki prihaja skozi nos
in odhaja skozi usta.
Če pozornost zaide drugam,
jo samo nežno usmeri nazaj na telo.

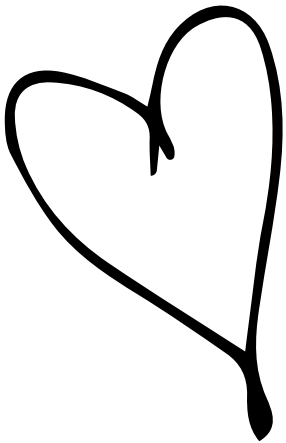
Tiho si prigovarjaj:
*Naj bom srečen/a.*
*Naj bom zdrav/a in močan/a.*
*Naj bom miren/a.*

Sedaj tiho ponavljaj besede,
ki so namenjene tebi pomembni osebi,
morda nekomu iz tvoje družine ali prijatelju:
*Naj bo srečen/a.*
*Naj bo zdrav/a in močan/a.*
*Naj bo miren/a.*

Sedaj tiho ponavljaj besede,
ki so namenjene neki nevtralni osebi,
takšni, ki je niti ne maraš niti je nimaš rad:
*Naj bo srečen/a.*
*Naj bo zdrav/a in močan/a.*
*Naj bo miren/a.*

Sedaj tiho ponavljaj besede,
ki so namenjene osebi,
ki je ne maraš oz. ti je ob njej težko:
*Naj bo srečen/a.*
*Naj bo zdrav/a in močan/a.*
*Naj bo miren/a.*

Sedaj tiho ponavljaj še besede,
ki so namenjene vsem ljudem na svetu:
*Naj bodo srečni.*
*Naj bodo zdravi in močni.*
*Naj bodo mirni.*

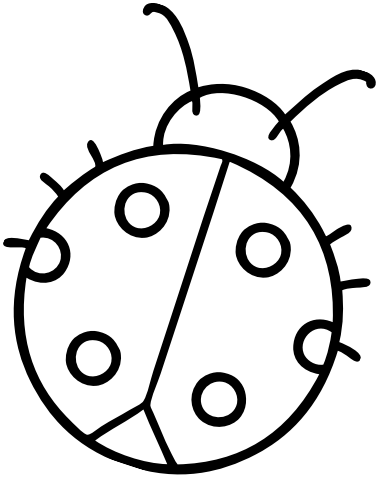


# Hvalnica naravi

Tiho v sebi poimenuj tri stvari,
za katere si hvaležen naravi.

Pošlji jim »HVALA«.

Na primer:
Hvala, sonce.
Hvala, rože.
Hvala, pikapolonica.



# Hvala

Sedi na stol ali lezi na tla.
Udobno se namesti
Zapri oči
ali pogled usmeri v nepremično točko pred seboj.

Spomni se dogodka,
ko je nekdo zate storil
nekaj lepega ali posebnega.
Morda, ko sta te mama in očka peljala v park
ali ko ti je prijatelj podaril igračo,
ko te je pohvalila učiteljica
ali ko ti je babica spekla najljubše pecivo.

Poskusi se spomniti
tega posebnega trenutka.
Spomni se,
kje si bil/a, s kom si bil/a in kako si se počutil/a.

Opazuj,
kako se počutiš zdaj,
ko se spominjaš tega posebnega trenutka.
Mogoče lahko zaznaš
topel balonček nekje v svojem telesu.
Ta balonček sreče je tam,
ker si hvaležen/a.

Pri sebi tiho reci HVALA tej osebi,
da je bila tako dobra do tebe.

Ko jo naslednjič srečaš,
se ji zahvali tudi na glas.

Vse pravice pridržane.
Vse informacije, besedila in podobe v knjižici
»Čuječnost: Kratke vaje za otroke« so predmet
avtorske zaščite ter drugih oblik zaščite intelektualne lastnine.
Prepovedano je kakršnokoli prepisovanje, razmnoževanje
ali drugačno razširjanje, razen izključno za osebno uporabo in v nekomercialne
namene, pri čemer se morajo ohraniti tudi vsa navedena opozorila o avtorskih
ali drugih pravicah.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=22263043
ISBN 978-961-07-0016-6 (pdf)
ISBN 978-961-07-0017-3 (html)