

Paket za 21 dan

★ Otapanje maslaca

Zamislite da ste mali komad maslaca koji leži na toplom tost. Zamislite da je pod topao kao tost i vi se polako topite. Osjećate da cijelo tijelo postaje mekano i nježno dok se polako opušate na toplom tost. Koliko dugo možete tamo ležati, osjećajući se opušteno i mirno.



© 2022 Relax Kids Ltd

★ Pero na vjetru

Zamislite da ste pero koje lebdi na vjetru. Osjećate da postajete tako lagani da osjećate vjetar koji vas nosi. Uživajte u osjećaju lakoće i slobode. Zamislite kako lebdite sve dalje i dalje u zrak, osjećajući da vas vjetar nosi.



© 2022 Relax Kids Ltd

Stakleni čamac ★

Ležite na trbuh i opustite se. Zamislite da ležite u čamcu i osjetite toplinu sunca na leđima. Čamac ima stakleni pod i kroz vodu možete vidjeti. Dok ležite tamo, provedite neko vrijeme uživajući i gledajući kako se ribe i morska stvorenja ispod vas kreću. Uživajte u osjećaju opuštenosti dok se čamac nježno ljulja s jedne strane na drugu.



© 2022 Relax Kids Ltd

★ Duboki udasi

Zatvorite oči i udobno sjedite uspravnih leđa. Dok sjedite provedite neko vrijeme promatrajući svoje disanje. Osjetite zrak i primijetite što se događa kada izdišete. Dok sjedite i dišete, pokušajte učiniti dah duljim. Udahnite dulji udah, a zatim polako i nježno izdahnite. Dok izdišete, osjetite kao da sve vaše brige i problemi odlaze, ostavljajući vas da se osjećate opušteno i smireno. Ponovite ovo još nekoliko puta.



© 2022 Relax Kids Ltd

★ Tenzija i opuštenost

Ležite na leđa i duboko udahnite, a dok udišete, stisnite sve mišiće u vašem tijelu. Sada polako izdahnite i opustite sve mišiće u svom tijelu. Ponovite ovu vježbu još jednom.



© 2022 Relax Kids Ltd

★ Skrivanje u dlanu

Protrljajte ruke jednu o drugu da biste ih zagrijali tijekom 15-ak sekundi. Napravite čašu s rukama i stavite ih na svoje oči, pazite da ne pritisnete oči svojim rukama. Držite tako dlanove u trajanju od 30 sekundi do 2 minute. Možda biste željeli odmoriti laktove na stolu ako vam se zamaraju. Što ste opušteniji, mrak postaje još crniji - koji ćete vidjeti svojim zatvorenim očima. Ovom vježbom vaše se oči odmaraju i opušaju.



© 2022 Relax Kids Ltd

Paket za 21 dan



Oblutak



Zamislite da držite hladak oblutak u svakoj ruci. Osjetite to, postanite svjesni toga i osjetite kako se hladnoća i mir šire vašim tijelom.



relax Kids

www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd



Sunce



Ležite i zamislite da vaše tijelo grije sunce. Osjećate kako vam je tijelo okruženo zlatnim suncem. Dok sunce grije vaše tijelo, osjećate kako ste ispunjeni energijom i srećom.



relax Kids

www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd



Ogledalo



Zatvorite oči i zamislite da se gledate u ogledalo. Zamislite sebe još boljim u ogledalu. Vidite sebe kako ste sretni i nasmijani. Vidite sebe ispunjenog srećom i izgledate sjajno. Pridite korak ka ogledalu i sada zamislite da ste predivna osoba u ogledalu. Osjetite radost dok vidite sebe kako izvanrednu osobu. Sada stisnite palac i prvi prst zajedno dok razmišljate o tome kako ste izvanredni. Kada ste spremni vratiti se, ponovo otvorite oči. Kad god se osjećate tužno možete se podsjetiti kako ste posebni, jednostavno morate stisnuti palac i prvi prst zajedno.



relax Kids

www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd



Mjehurići



Zamislite da pušete mjehuriće mira ili sreće ili ljubavi u prostoriju. Udahnite i zamislite da imate lonac pun tekućine od mjehurića. Polako i nježno ispunite sobu mjehurićima. Dok pušete mjehuriće, zamislite da su ispunjeni mirom i da se čitava soba ispunjava mirom.



relax Kids

www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd



Čarobna prašina



Sjedite udobno i duboko udahnite. Dok udišete, osjećajte kao da udišete čarobnu vilinsku prašinu. Sada, nježno otpušite vilinsku prašinu u zrak i zamislite da se soba puni čarolijom.



relax Kids

www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd

Tapšanje grudi



Zamislite da je vaše tijelo računalo i da reprogramirate svoj računalno. Kucnite grudi dok ponavljate: "Ja sam miran/na, miran/na sam, ja sam tih/a, opušten/a sam". Sada ostanite smireni onoliko koliko možete.



relax Kids

www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd

Paket za 21 dan

Sjajna školjka

Sjednite na pod ispravnih leđa, noge ispred sebe ispružene i s rukama u zraku. Zamislite da ste školjka na otoku. Duboko udahnite, i dok izdišete, savijte se naprijed od struka i pokušajte dodirnuti prste. Ako ne možete udobno doći do prstiju, samo dodirnite noge. Možete li zatvoriti školjku? Ako ne, u redu je: samo nastavite disati i istegnute se. Udahnite i, dok izdišete, malo se još istegnute. Ponovite ovo još tri puta, sve dok ne budete spremni otvoriti školjku i podignite ruke.



relax Kids
www.relaxkids.com



© 2022 Relax Kids Ltd



Tiho slušanje



zatvorite oči i budite što je moguće tiši i mirniji. Provedite neko vrijeme slušajući sve zvukove u sobi. Ostanite i dalje mirni i tihi i oslušajte sve zvukove izvan sobe. Što ste mirniji i tiši više ćete biti svjesniji zvukova oko sebe.



relax Kids
www.relaxkids.com



© 2022 Relax Kids Ltd



Zeleni udasi

Ležite na pod ili krevet i stavite ruku na trbuh. Udahnite i izdahnite lagano i osjećajte kako se trbuh podiže i spušta. Sada, dok udišete, zamislite da udišete zelenu svjetlost. Čini vas smirenim i tihim. Sada udahnite zelenu svjetlost u sobu. Popunite čitavu sobu mekanom zelenom svjetlošću. Udahnite, izdahnite, udahnite, izdahnite.



relax Kids
www.relaxkids.com



© 2022 Relax Kids Ltd

Nepomična stijena

Kleknite na pod, rukama stegnute koljena, leđa i ruke su zategnute koliko je to moguće. Zamislite da ste stijena u moru. Osjetite hladnu morsku vodu koja se mreška ispod vas. Tako je hladna i osvježavajuća. Udahnite duboko svjež zrak i izdahnite. Svaki put kada to učinite, osjetite kako postajete sve smireniji.



relax Kids
www.relaxkids.com



© 2022 Relax Kids Ltd

Disanje leptira

Zamislite da je na vrhu vašeg nosa leptir. Osjećate leptira kao i vaše disanje, udah i izdah. Sada osjećate leptira na grudima dok udišete i izdišete, a sada na želucu. Duboko udahnite u trbuh i promatrajte kako se leptir polako podiže i spušta zajedno s vašim trbuhom.



relax Kids
www.relaxkids.com



© 2022 Relax Kids Ltd

Trbuščić



Dišete iz trbuha. Ležite na leđa i stavite ruku na trbuh i dok udišete osjetite kako vam se trbuh podiže, a dok izdišete osjetite kako se spušta. Obratite pažnju kako ste mirniji i opušteniji.



relax Kids
www.relaxkids.com



www.relaxkids.com

Paket za 21 dan

★ Nasmijano srce

Zatvorite oči i duboko udahnite kroz nos, polako izdahnite kroz usta. Stavite ruku na prsa i provedite nekoliko trenutaka u tom osjećaju smirenosti i opuštenosti. Sad zamislite da imate osmijeh u svom srcu. Polako počinjete doživljavati nježne osjećaje. Možete li poslati taj osmijeh na svoje lice? Neka se usta nježno osmijehnu. Udahnite i izdahnite i odmorite se nekoliko trenutaka. Sada otvorite oči i vidite kako se osjećate drugačije.



relax Kids
www.relaxkids.com



© 2022 Relax Kids Ltd

★ Disanje u boji ★

Udahnite i zamišljajte kako udišete neku boju. Plava je boja mira, ružičasta za ljubav, žuta za sreću, narančasta za radost. Osjetite kako ta boja dodiruje svaki dio vašeg tijela i ispunjava njegovu unutrašnjost. Zatim dok izdišete pokušajte zamisliti kako tu boju izbacujete iz sebe ispunjavajući cijelu prostoriju.



relax Kids
www.relaxkids.com



© 2022 Relax Kids Ltd

Svjetlucava zvijezda

Zatvorite oči, budite mirni i zamislite da ležite na livadi usred noći. Trava je mekana i topla i možete osjetiti svjež miris zemlje. Ako ležite mirno, možete čuti zvuk trave koja se njiše. To je topla ljetna noć i nebo je potpuno crno. Dok ležite tu, na nebu možete vidjeti svjetlucave zvijezde. Ove zvijezde stvaraju zanimljive obrasce na tamnom - crnom nebu. Provedite neko vrijeme gledajući svjetlucave obrasce. Osjećate se smireno i opušteno dok promatrate zvijezde na nebu.



relax Kids
www.relaxkids.com



© 2022 Relax Kids Ltd

Afirmacije

"Danas ću biti vrijedan/ vrijedna kao pčela"

Ovo je sjajna afirmacija koja će vam pomoći da se osjećate skoncentrirano i fokusirano.



relax Kids
www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd

"Danas ću biti hrabar/ hrabra kao lav"

Ovo je sjajna afirmacija koja vam pomaže da ostanete jaki i hrabri.



relax Kids
www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd

"Danas ću biti voljen/ voljena kao dupin"

Ovo je sjajna afirmacija koja će ti pomoći da se osjećaš voljen/ voljena u obitelji i među prijateljima.



relax Kids
www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd

"Danas ću biti sjajan/ sjajna kao zvijezda"

Ovo je snažna afirmacija koja će vam pomoći da se osjećate samouvjereno.



relax Kids
www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd

"Danas ću biti tih/ tiha kao miš"

Ovo je sjajna afirmacija koja pomaže da ostanete tihi i slušate što se oko vas događa.

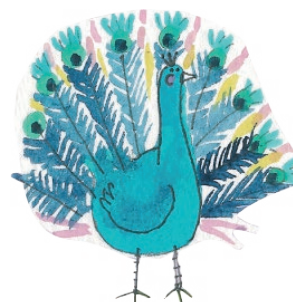


relax Kids
www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd

"Danas ću biti pozitivan/ pozitivna kao paun"

Ovo je sjajna afirmacija koja ti pomaže da se osjećaš radosno.



relax Kids
www.relaxkids.com

© 2022 Relax Kids Ltd

Afirmacije

“Danas ću biti lijep/ lijepa kao ruža”

Ovo je sjajna afirmacija koja pomaže da zapamtite sve posebne osobine koje imate.



relax Kids
www.relaxkids.com

"Danas ću biti nježan/ nježna kao leptir"

Ovo je sjajna afirmacija koja pomaže da zapamtite ostati nježni i ljubazni prema drugima.



relax Kids
www.relaxkids.com

“Danas ću disati kao plima”

Ovo je sjajna afirmacija da zadržite disanje mirno kada osjećate paniku ili napetost.



relax Kids
www.relaxkids.com

“Danas ću biti miran/ mirna kao labud”

Ponovite ovo u sebi i osjetite kako postajete opušteniji.



relax Kids
www.relaxkids.com

“Danas ću biti cool kao mjesec”

Ovo je sjajna afirmacija koja će vam pomoći da se osjećate smireno.



relax Kids
www.relaxkids.com

“Danas ću biti lagan/ lagana kao oblak”

Ovo je sjajna afirmacija koja će vam pomoći da ostanete smireni i tihi.



relax Kids
www.relaxkids.com

Afirmacije

“Danas ću biti miran/ mirna kao jezero”

Ponovite ovo u sebi da biste umirili sebe danas.



relax Kids

www.relaxkids.com

“Danas ću sjati kao sunce”

Ovo je sjajna afirmacija koja vam pomaže da se sjetite koliko ste sjajni.



relax Kids

www.relaxkids.com

“Danas ću biti zadovoljan/ zadovoljna kao mačka”

Ovo je sjajna afirmacija koja vam pomaže da primijetite koliko je dobrih stvari u vašem životu i shvatite koliko ste sretni.

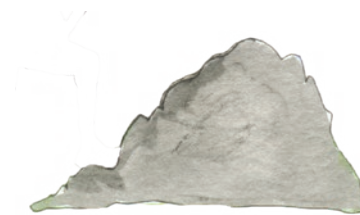


relax Kids

www.relaxkids.com

“Danas ću biti snažan/ snažna kao kamen”

Ovo je sjajna afirmacija koja će vam pomoći da se osjećate snažno, usredotočeno i fokusirano.



relax Kids

www.relaxkids.com

"Danas ću biti iskren/ iskrena kao ogledalo"

Ovo je sjajna afirmacija koja vam pomaže da zapamtite govoriti istinu i biti iskreni.

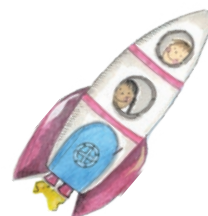


relax Kids

www.relaxkids.com

"Danas ću biti odlučan/ odlučna kao raketa"

Ovo je odlična afirmacija koja će ti pomoći da ostaneš fokusiran/ fokusirana.



relax Kids

www.relaxkids.com

Afirmacije

"Danas ću biti sretan/ sretna kao bumbar"

Ovo je sjajna afirmacija koja vam pomaže da se osjećate pozitivno i veselo.



relax Kids
www.relaxkids.com

"Danas ću se povući od svih kao da sam u kutiji"

Ovo je sjajna afirmacija koja vam pomaže da se sjetite ostati mirni i tihi.



relax Kids
www.relaxkids.com

"Danas ću biti siguran/ sigurna kao duh iz boce"

Ovo je sjajna afirmacija koja vam pomaže da se osjećate pozitivno i sigurno, bez obzira na to što se događa.



relax Kids
www.relaxkids.com