

Tvojih deset minuta



1 minut

da prepoznaš da moraš pritisnuti pauzu

1 minut

da promatraš šta osjećaš u ovom trenutku

2 minute

da skeniraš tijelo i primijetiš napetosti

2 minute

da se prizemliš

2 minute

za 3-6 disanja koristeći dah kao sidro

1 minut

da proširiš svoju svijest i ponovno se uključiš u
svom ambijentu

1 minut

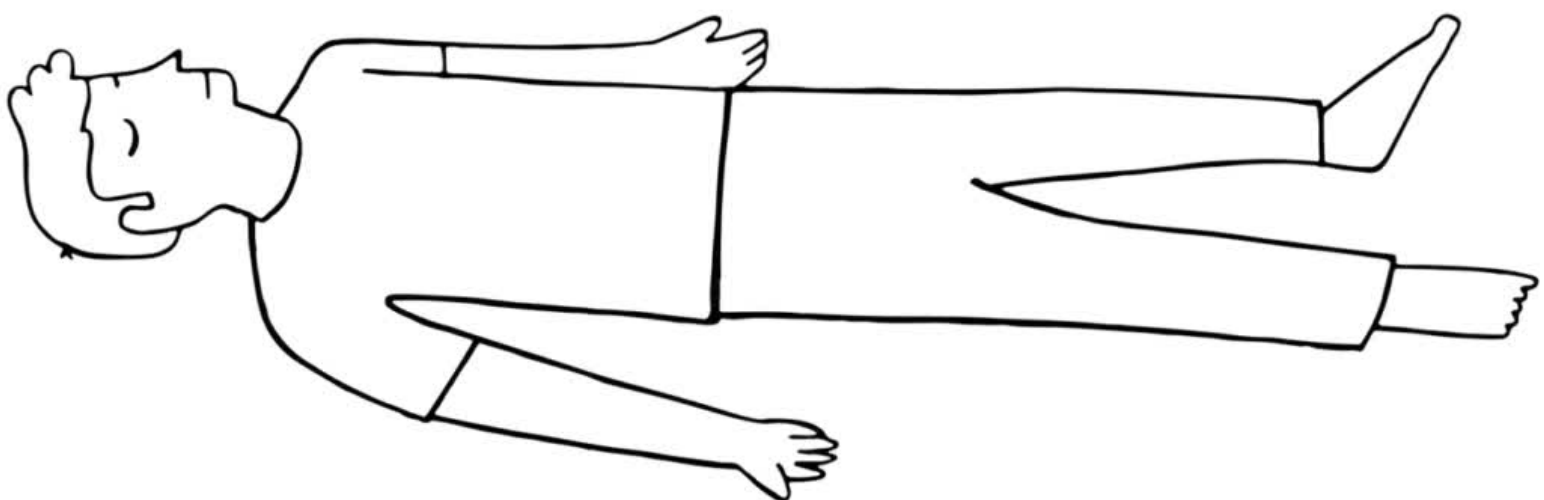
da pronadeš svoj mir i poneseš ga sa sobom

Zatvorite oči, dišite polako,
i osjetite svoje tijelo. Stres se često
pokazuje kroz tijelesni bol.



Skeniranje tijela

BODY SCAN MEDITATION



Vježbe disanja



➔ 1. Disanje kroz nos

2. Waltz disanje 3-3-3:

udahnite, zadržite, izdahnite,
sve dok brojite do tri

1. Budin trbuh:

uključite dijafragmu, udahnite
duboko u trbuhu



4. Vizualizacija (vašeg omiljenog
mjesto)

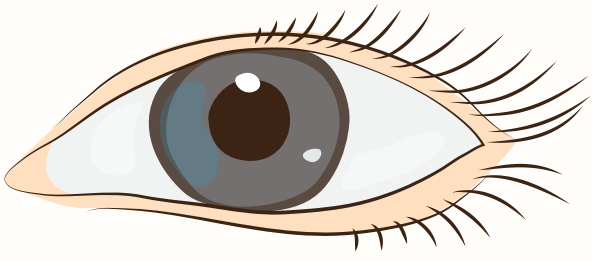
5. Ljekovito "svjetlo" (koje se
kreće tijelom pri svakom
udisaju)

6. Progresivno opuštanje
mišića (od vrha glave do dna
stopala)

7. Jednostavno opuštanje
mišića



Za koristiti u slučaju stresa ili panike.
Dok kontrolišeš svoje disanje, nađi
sledeće:



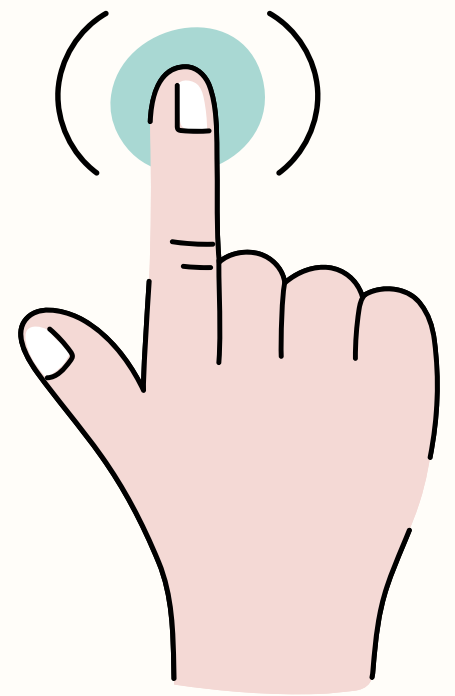
**5 stvari koje
možeš da vidiš**



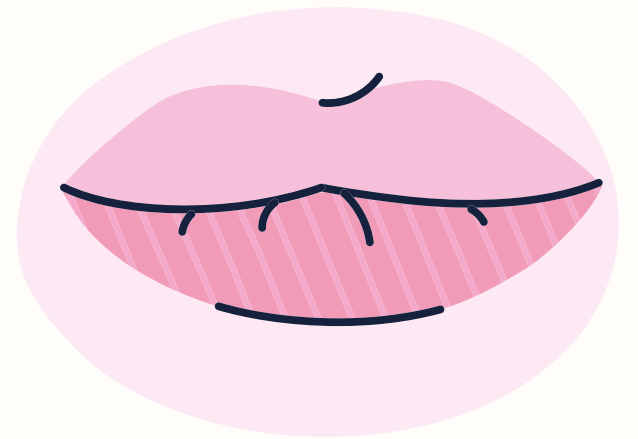
**3 stvari koje
možeš da čuješ**



**2 stvari koje
možeš da
namirišeš**



**4 stvari koje
možeš da diraš**



**1 stvar koju
možeš da okusiš**

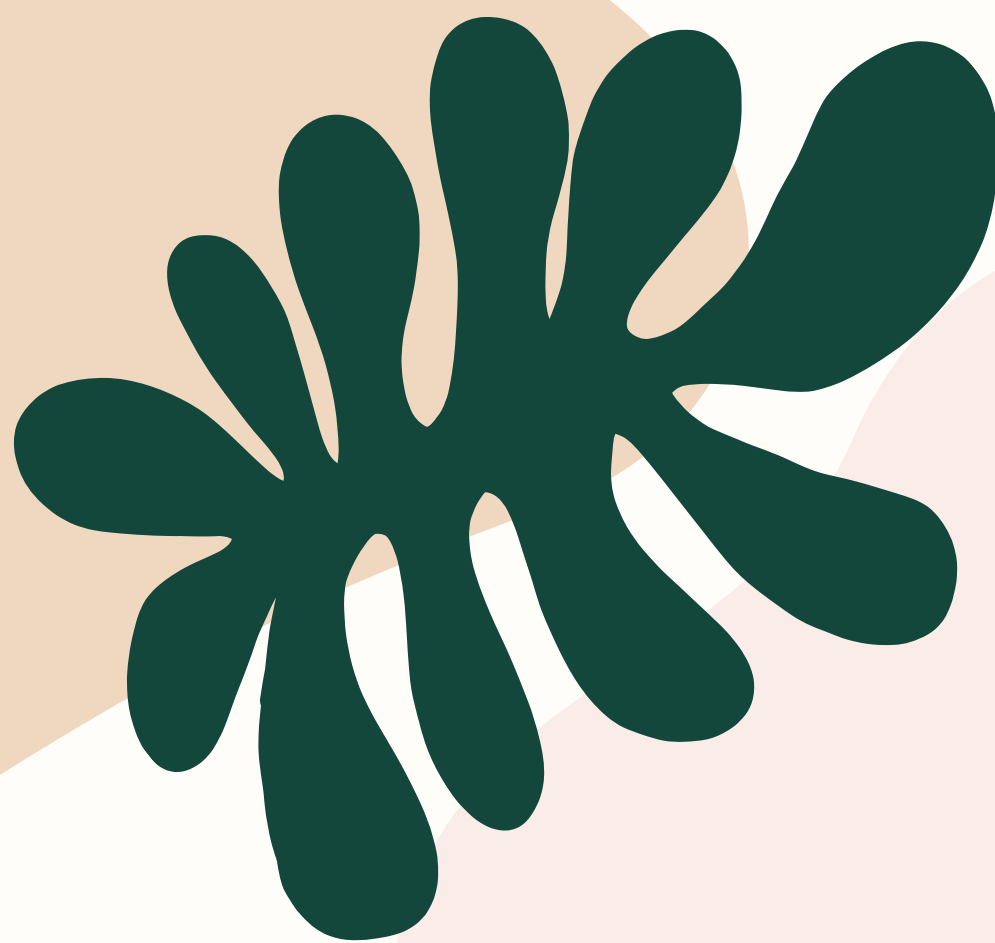


Tehnika uzemljenja



Naučite postavljati manje i konkretne ciljeve. Budite odgovorni sa svojim ciljevima.

Uključite druge (društvo, kolege/inice) u vaš plan i postupak odgovornosti.



Odgovornost

Drži li vas vaše radno mjesto/organizacija odgovornim?

Držite li vi njih odgovornima?

Pojasnite svoju ulogu i dužnosti, ako one nisu jasne.

