

**POZITIVNA AFIRMACIJA**

**(pomaga, da ostaneš in postajaš vedno bolj**

**močan in pogumen)**

**DANES BOM POGUMEN KOT LEV**

**VAJA**

**Trebušno dihanje**

**Sediš ali ležiš in položiš roke na svoj trebuh. Občuti, kako tvoj trebuh med globokim vdihom narašča in se med vzdihom spušča. Nadaljuj s takšnim dihanjem kolikor dolgo želiš. Občuti mir, sproščenost in se osredotoči samo na svoj trebuh.**

**NASVET DNEVA**

**Postoj mirno**

**Kadar koli v dnevu mirno postoj za minutko. Če ti ta vaja ne predstavlja težav, lahko stopnjuješ težavnost v povečevanju dolžine miru. Lahko nekomu prebereš misel, skupaj naredita vajo in nato tekmujeta, kdo zdrži dlje stati mirno.**