

KAD U GOSTE DOĐE LJUTNJA

A ne pije ti se gorka kava

1

DIŠI

Prati svoj udah i izdah. Diši duboko. Broji do 10.



2

OTIĐI U ŠETNJU

Makni se od izvora ljutnje i protegni noge na svježem zraku u prirodi.

3

SLUŠAJ GLAZBU

Dopusti umirujućim tonovima da razbistre tvoje misli i skrenu ti pažnju.



4

IZRAZI SE KREATIVNO

Izrazi svoju ljutnju konstruktivno: putem slikanja ili piši o tome što te naljutilo i kako se osjećaš.

5

RAZMISLI

Odvoji vrijeme za sebe. Probaj uočiti što te točno naljutilo i zašto.

