

# Svjesno disanje

skolskiplaner.com

Najbolji i pritom besplatan način da se primiriš, bolje fokusiraš, usredotočiš i smanjiš stres jest pravilno disanje.

Svakodnevno ga uvježbavaj dok ti ne postane nešto posve prirodno.

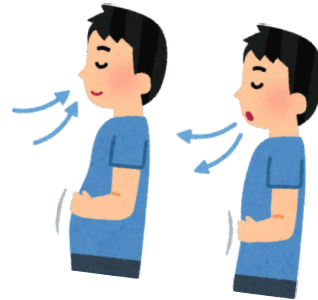
## Upute za smirenje, koncentraciju i opuštanje:

1. Nakratko zatvori oči i skloni se od buke i ljudi (ako je moguće).



2. Razmišljaj o svakom svom udahu i izdahu.

3. U sebi polako broji do 4 i pritom udiši kroz nos.



4. Brojeći polako do 6, izdiši kroz usta kao da izgovaraš riječ HA.



Ponovi vježbu **najmanje tri puta**, a preporučujemo da to učiniš **deset puta**.

Autorica: Ivančica Tarade, *mindfulness* trenerica  
Relax Kids coach, [www.dragonfly.hr](http://www.dragonfly.hr)