

ČAS ZA SPROSTITEV

Živimo v okolju, v katerem nenehno vlada hrup. Ugasnite televizor, telefon in druge naprave ter se sprostite z glasbo tišine.

Najdite primeren prostor oz. kotiček, kjer boste imeli mir in tišino (lahko je to postelja). Udobno se namestite in zaprite oči. Sedaj imate priložnost, da nekaj minut na dan preživite v čisti tišini in se tako sprostite in pozabite na vse skrbi. Za trenutek lahko odmislite tudi na šolske obveznosti, a ne predolgo! 😊

Trenutno nam vreme malo nagaja, a prepričani smo, da bodo kmalu spet lepi in sončni dnevi. V primeru lepega vremena se lahko sproščate tudi s sprehodom v naravi. Sedaj, ko je pomlad, lahko poslušate, kako lepo prepevajo ptički in opazujete naravo, ki se prebuja iz zimskega spanja.

V primeru deževnega vremena pa izkoristite naravne zvoke in se sprostite ob poslušanju udarjanja dežnih kapelj ob okna ali po strehi. Narava vam ponuja številne priložnosti, da se sproščate ob njenih zvokih.

