

Dragi učenci in učenke,

na spodnji povezavi se vam odprejo vaje čuječnosti. Dovolj jih je, da naredite vsak dan eno, začnite s krajšimi, 5 minutnimi vajami in šele naslednji teden pojdite na daljše. Če vam je kakšna bolj všeč, lahko ponavljate vsak dan isto vajo. Doživljanje bo vsak dan malo drugačno.

Tisti, ki želite, lahko vodite dnevnik izkušenj, vtisov ob vajah. Napišite, karkoli občutite, razmišljate, doživljate ob vaji ali kasneje. V ta namen lahko odprete nov zvezek ali pišete v zvezek za slovenščino.

Vaje čuječnosti in glasba vas bodo sprostile in vam dale novo energijo za šolsko in domače delo.

Lahko jih pokažete tudi staršem in kakšno naredite skupaj.

Prijetne izkušnje vam želim.

<https://www.cujecnost.org/vaje-cujecnosti/>