

STRATEGIJE UMIRITVE!



Trikrat globoko zadihaj!

Štej od 1 do 10 (in če si še jezen, štej ponovno!)

Poišči osebo, ki ji zaupaš in ji povej, kaj je narobe.

Objemi se ali nekoga objemi.

Nariši sliko o tem, kaj te jezi.

Skači eno minuto.

Pomisli na miren kraj ali poglej sliko, ki te pomirja.

Poslušaj glasbo ali zaigraj na instrument.

Udari v blazino.

Poj si pesem.

Govori si tako, da se pomiriš: »*Pomiri se, pomiri se..*« »*Zmorem to.*«

Napni in sprosti mišice.

Potipaj svoj pulz.

Predstavljaš si sebe, kako si umirjen.