Minfulness vježba koja pomaže riješiti se straha

(i drugih negativnih osjećaja)



**„Puhanje balona“**

Zamisli da je tvoj trbuh balon.

1. Duboko udahni na nos i primijeti kako se tvoj balon povećava

2. Lagano izdahni na usta i primijeti kako se tvoj balon smanjuje

3. Ponovi još nekoliko puta

