

Seberegulace

Pro děti 5–18 let

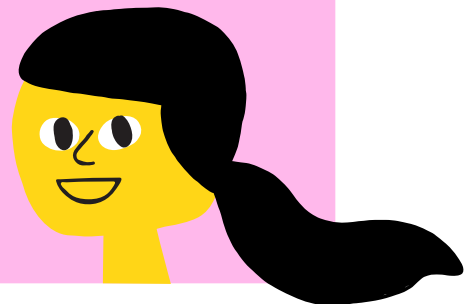
1

Úsměv

Někdy může být **radost zdrojem úsměvu**, jindy může být úsměv zdrojem radosti.

(Thích Nhất Hạnh, buddhistický mnich)

Zavři oči, USMĚJ SE a zamysli se nad tím, co se s tebou při úsměvu děje...



2

Mraky na obloze

Představ si, že tvoje **myšlenky jsou mraky plující po obloze**. Chvíli je ve svých představách pozoruj. **Soustřed' se jen na ně a nech je po nebi POMALU PLYNOUT.**



3

Ted'!

Pětkrát se nadechni a vydechni, **přitom se soustřed' jen na DÝCHÁNÍ.**

Tvoje tělo je pevné jako skála, tvůj dech plyne jako moře. **Mysl máš otevřenou a svobodnou jako mraky na obloze.**

