

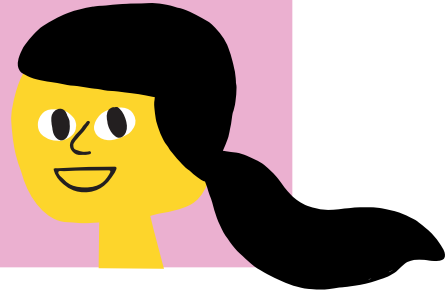
Саморегуляція

для дітей від 5–18 років

1

Посмішка

Іноколи **радість може бути джерелом усмішки**, але іноді і усмішка може стати джерелом радості (Тхить Нят Хань, буддистський монах). **Закрий очі, посміхнись та подумай що саме з тобою відбувається, коли ти посміхаєшся...**



2

Хмари на небі

Уяви, що **твої думки – це хмаринки, які плывуть по небу**. Спостерігай за ними у своїй уяві. **Зосередься лише на них та дозволь їм повільно плывти по небу.**



3

ЗАРАЗ!

П'ять разів надихни та видихни, **при цьому зосередься лише на диханні**. Твоє тіло міцне як скеля, твоє дихання ллється, як море. **Думки вільні та відкриті – як хмаринки на небі.**

