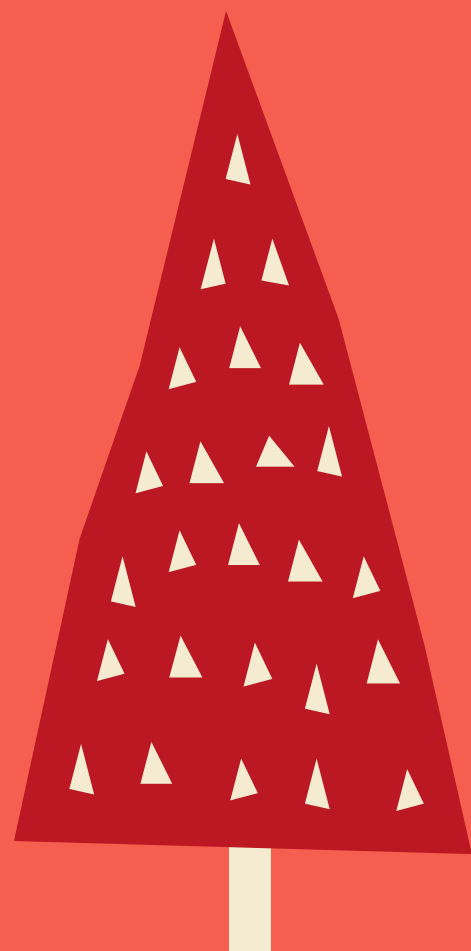


*Mindful Advent, Božićne i Novogodišnje
blagdane želi Vam*








CENTAR DAR 2021



Mindfulness Adventski Kalendar

2021

PON	UT	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		1 5 do 10 puta duboko udahni i izdahni tri puta tijekom dana	2 Izađi vani u šetnju u prirodu i uživaj u okolini svim osjetilima	3 Pojedi komadić hrane polagano s usmjerenom pažnjom koristeći sva osjetila	4 Ti biraš mindfulness aktivnost 	5 Uzmi neki predmet i sa znatiželjom ga istraži svim osjetilima
6 Ostani stajati na jednoj nozi 20 sekundi i primijeti osjete u svojem tijelu	7 Uzmi kockicu leda i drži je u ruci te primijeti što se s njom događa i osjete u ruci	8 Napni mišiće u različitim dijelovima tijela i opusti ih par puta	9 Ti biraš mindfulness aktivnost 	10 Slušaj umirujuću muziku 5 do 10 minuta	11 Nacrtaj sliku ugodnog/sretnog događaja koji ti se dogodio danas	12 Raširi prste jedne ruke i kažiprstom druge ruke prati prste od palca prema gore i dolje te diši
13 Skači gore-dolje ili u krug 1-2 minute, a onda sjedni i oslušuj svoje srce	14 Ti biraš mindfulness aktivnost 	15 Zatvori oči i oslušuj zvukove oko sebe par trenutaka	16 Pomiriši koru limuna ili naranče i ostani s tim mirisom par trenutaka zatvorenih očiju	17 Napravi vruću čokoladu, udahni da osjetiš fini miris, a onda izdahni je ohladiš i možeš piti	18 Prisjeti se nekog smiješnog događaja i primijeti osjete u cijelom svom tijelu dok se smiješ	19 Pronađi nešto mekano i istraži taj predmet osjetilom dodira zatvorenih očiju
20 Sjedni i zatvori oči. Primijeti odjeću koja dotiče tvoje tijelo, majica, hlače, čarape	21 Umij svoje lice polako i s usmjerenom pažnjom	22 Izaberi jednu boju i primijeti oko sebe sve predmete u toj boji	23 Pronađi neki okrugao predmet i opipaj ga dobro, možeš i zatvoriti oči dok to radiš	24 Operi ruke polagano i s usmjerenom pažnjom i primijeti osjete u njima dok ih pereš	25 Ti biraš mindfulness aktivnost 	26 Legni na leđa, stavi neku igračku na trbuh, polagano diši i primijeti kako se igračka diže i spušta
27 Sjedni na par trenutaka, svaku misao koju primijetiš zamisli da je u oblaku i dok izdišeš otpuhni je daleko	28 Ispruži ruke ispred sebe, zamisli da je u njima magnet koji ih privlači, ali nemoj spojiti, raširi ruke i ponovno ih približi	29 Ti biraš mindfulness aktivnost 	30 Sjedni na stolicu ili pod i primijeti svoje tijelo kako je mirno te je li se neki dio tijela malo miče, kapak, prst, trbuh i disanje	31 Sjedni i pusti ruke uz tijelo, duboko udahni i raširi ruke u stranu i podigni do glave te na izdah spusti uz tijelo	01 Sjedni i zatvori oči, primijeti kako se osjećaš, koji osjećaj sada imaš, što primjećuješ u svom tijelu	02 Prisjeti se i zapiši ili nacrtaj tri stvari, osobe ili događaja za koje si zahvalan/na u prošloj godini