

MINI PROTOKOL ZA SMANJENJE STRESA

Zadatak: svaki dan ovaj tjedan isprobati 1 kratku tehniku:

1. 1 minuta disanja (4-6)
2. 1 minuta istezanja vrata i ramena
3. 1 minuta svjesnog opažanja prostora
4. 1 minuta zahvalnosti
5. 1 minuta planiranja jedne male ugodne aktivnosti

Opiši koja tehnika ti je najviše pomogla i zašto.