**ODDYCHAJ Z ŻABKĄ**

*Poprzez to ćwiczenie poprawisz koncentrację, nauczysz się nie reagować impulsywnie, będziesz mieć wpływ na swój wewnętrzny świat.*

*" Żaba to bardzo wyjątkowe zwierzę. Potrafi bardzo daleko skakać, ale też wyjątkowo spokojnie siedzieć. Doskonale wie, co się dzieje dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha.W ten sposób żaba się nie męczy i nie wyrywa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które wpadają jej do głowy.Żaba bardzo, bardzo spokojnie siedzi i oddycha. Jej żabi brzuch podnosi się i opada. Raz za razem. Skoro żaba to potrafi, to my też. Jedyne, co musisz zrobić, to skupić swoją uwagę na oddechu i spokoju."*

- Połóż na brzuchu swoją ulubioną maskotkę. Oddychaj swobodnie i obserwuj, jak Twój przyjaciel porusza się w górę i w dół. Pohuśtaj swoją ulubioną maskotkę przez dłuższą chwilę ...

DLA CHĘTNYCH

Narysuj swój oddech, kiedy:

- jesteś spokojny i zrelaksowany

- jesteś zły lub rozgniewany

- jesteś przestraszony i czegoś się boisz