

# TEHNIKE ZA SMIRENJE

DUBOKO DIŠI



ZAGRLI IGRAČKU



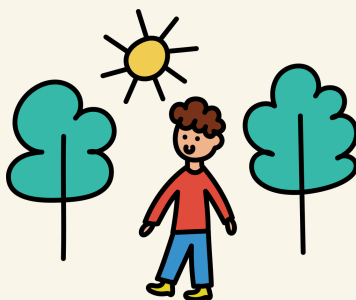
RAZGIBAJ SE



PIŠI ILI CRTAJ



IZAĐI VAN



SLUŠAJ GLAZBU



ČITAJ KNJIGU



BROJI DO 10



UTOPLI SE



POPIJ VODE

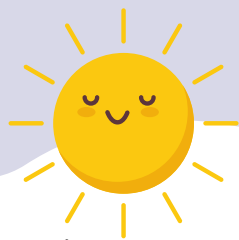


ZATRAŽI ZAGRLJAJ



PIŠI DNEVNIK



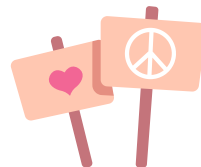


Sutra je novi dan.

Prihvaćam nove mogućnosti.



Dopuštam sebi da se opustim i osjećam mir.



Briga o sebi je važna.



Vjerujem sebi i svojim sposobnostima.



Slavim male pobjede.

Dovoljan/na sam.

## MOJE OHRABRUJUĆE MISLI

Imam kontrolu nad svojim mislima i reakcijama.

Misli su samo misli - JA ih mogu promijeniti.



Moje tijelo i um su u harmoniji.

Dovoljno sam jak/a da prebrodim ovaj trenutak.



Volim i prihvaćam sebe baš takvu/takvog kakva/kakav jesam.

Dišem, vjerujem i dopuštam sebi da budem hrabar/hrabra.



# KADA SAM ZABRINUT(A)...

Mogu razgovarati s:



Mogu si reći:

.....  
.....  
.....  
.....

Odvraćam pažnju aktivnostima:

.....  
.....  
.....

Mogu probati ove tehnike disanja:



just  
BREATHE

*"Osjećaji su poput valova - ne možemo ih zaustaviti,  
ali možemo naučiti surfati."*

MOGU PROBATI I OVO:

ZAGRLITI  
NEKOGA

PISANJE  
DNEVNIKA

PJEVANJE/  
PLESANJE

POJESTI  
SLATKIŠ

NAZVATI  
NEKOGA

“

.....  
.....  
.....

”

”

.....  
.....  
.....



Šareni Kauč