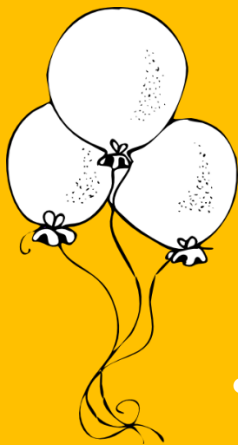


VAJA OPUŠČANJA NEGATIVNIH MISLI

Za vajo potrebuješ list papirja in pisalo.



- Na list nariši balone in vanje zapiši svoje skrbi in negativne misli.
- Predstavljaš si, kako daješ svoje težave v balon.
- V svojih mislih izpusti balone.
- Predstavljaš si, kako baloni potujejo v zrak in z njimi tvoje skrbi, negativne misli ...

