

Za pomiritev in sprostitve med urami:

VROČA ČOKOLADA

Predstavlja si,
da v rokah držiš skodelice vroče čokolade
in jo približaj nosu.

Globoko vdihni skozi nos,
da povonjaš vročo čokolado.
počasi izdihni skozi usta,
da vročo čokolado ohladiš.

Večkrat ponovi.



Vir: Kiddipedia