

UPRAVLJALEC ČUSTEV

vaja z rozino

- Rozino postavi na mizo pred sabo.
- Predstavljaš si, da rozino vidiš prvič v življenju. O njej ne veš ničesar.
- Naredi nekaj globokih vdihov in se popolnoma sprosti.
- Oglej si rozino in jo primi z roko. Občuti njeno težo. S prsti preveri, kakšna je na otip.
- Rozino nato povonjaj in bodi pozoren/pozorna na svoj odziv.
- Povaljaj rozino med prsti in bodi pozoren/pozorna na zvok, ki pri tem nastane.
- Vseskozi pozorno spremljaj na svoje občutke.
- Rozino postavi med ustnici in opazuj, kaj se začne dogajati v tvojem telesu.
- Nato daj rozino v usta in je še ne prežveči. Ali že zaznaš okus rozine?
- Sedaj pa jo lahko zagrižeš. Kaj opaziš?
- Žveči počasi in se osredotoči, kaj ti prinese vsak ugriz.
- Ko boš pripravljen/a, opazuj svoje misli, ki se usmerjajo k temu, da boš rozino pogoltnil/a.
- Rozino pogoltni.
- Zapri oči in se osredotoči na občutke po zaužitju rozine.

