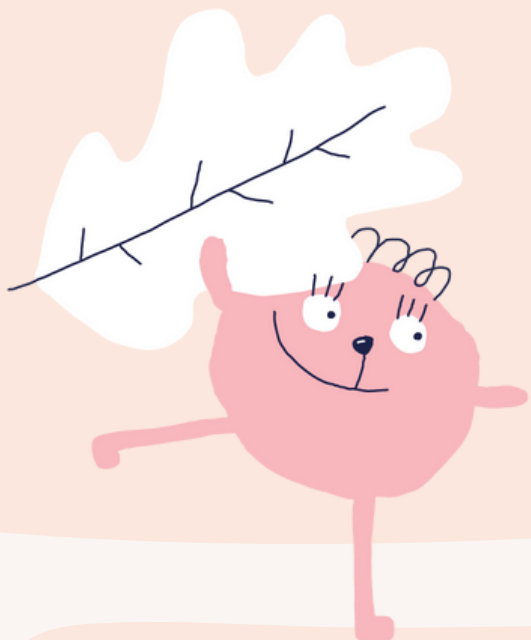


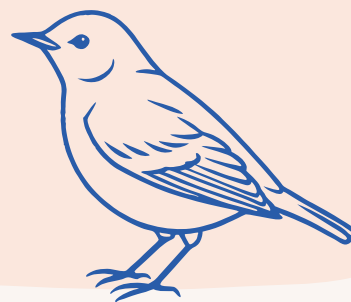


3 MINDFULNESS AKTIVITY PRO DĚTI



TIP 1: LOVEC ZVUKŮ

Jdi ven a počítej, kolik různých zvuků slyšíš. Kolik ptáčků zpívá? Jezdí poblíž auta? Který zvuk je nejhlasitější? Který nejjemnější? Umíš poznat, odkud přichází?



TIP 2: POZOROVÁNÍ LISTU

Najdi si list ze stromu. Podívej se na jeho barvu a tvar. Pak zavři oči a prozkoumej ho jen prsty. Jaký má povrch? Je hladký, nebo drsný? Zjišťuješ o listu něco nového, když si ho prohlížíš opravdu pozorně?



TIP 3: VODOPÁD A STROM

Natáhni ruce vzhůru jako vysoký strom, pak se velmi pomalu předkloň jako vodopád. Co cítíš v těle, když se pohybuješ pomalu? Dokážeš se hýbat ještě pomaleji?

