



21 Dan za RELAX IZAZOV

DOBRO DOŠLI u RELAX KIDS 21 DAN kako se opustiti izazov

Ovaj program je dizajniran da vam pomogne da poboljša opšte ponašanje vašeg deteta, koncentraciju, samopouzdanje, spavanje, ljutnju, stres, koristeći svakodnevno vežbe opuštanja. Rečeno je da je potrebno **21** dan da bi ste promeni naviku ili ponašanje.

Dizajniran je tako da bude jednostavan, prijatan i opušten za celu porodicu. Zapravo, što više vremena budete provodili zajedno i uz to još učili kako da se opustite to će vaše dete više uživati i prihvatiće tehnike opuštanja prirodnim i redovnim. Svaki skup dnevnih zadataka je jednostavan i može se završiti za nekoliko minuta.

Kada se u kući oseća mir i sreća, onda su i deca takođe mirna i srećna !

Svaki dan se sastoji od raznih vežbica, afirmacija i "saveta dana" za roditelje. Vežbe daju deci fokus, to su vežbe vizualizacije, istezanja ili vežbe disanja. Afirmacije im pomažu da razviju svoju svesnost, samopouzdanje i pozitivan stav a moj "savet dana" može vam pomoći da održite opuštajuću atmosferu kod kuće. Svake nedelje se odvija aktivnost za Family Chill Night- "Porodična mirna noć" gde se cela porodica može spojiti i opustiti.



DAY 19

relax kids

Positive Affirmation

Danas ču biti voljen / voljena kao delfin '

Ovo je sjajna potvrda koja će ti pomoći da se osećaš voljen/ voljena u porodici



www.relaxkids.com

DAY 20

relax kids

Positive Affirmation

'Danas ču raditi vredno kao mrav'

Ovo je sjajna potvrda koja će ti pomoći da se osećaš skoncentrisano i fokusirano.



www.relaxkids.com

DAY 21

relax kids

Positive Affirmation

'Danas ču biti lagan/lagana kao oblak'

Ovo je sjajna potvrda koja će ti pomoći da ostaneš smiren i tih



www.relaxkids.com

DAY 19 relax kids

Nasmejano srce - Zatvorite oči i duboko udahnite kroz nos, polako izdahnite kroz usta. Stavite ruku na grudi i provedite nekoliko trenutaka u tom osjećaju smirenosti i opuštenosti. Sad, zamislite da imate osmeh u svom srcu. Polako počinjete da imate nežna osećanja. Možete li da pošaljete taj osmeh na svoje lice? Neka se usta osmehnu nežno. Udahnite i izdahnite i odmorite se nekoliko trenutaka. Sada otvorite oči i vidite kako se osećate drugačije.

www.relaxkidsbalkans.com

DAY 20 relax kids

Disanje u boji – Udahnite i zamišljajte da udišete neku boju. Plava je boja mira, roze za ljubav, žuta za sreću, narandžasta za radost. Osetite kako ta boja dodiruje svaki deo vašeg tela i ispunjava njegovu unutrašnjost. Zatim dok izdišete pokušajte da zamislite kako tu boju izbacujete iz sebe ispunjavajući celu prostoriju.

www.relaxkidsbalkans.com

DAY 21 relax kids

Svetlucava zvezda - Zatvorite oči, budite mirni i zamislite da ležite na livadi usred noći. Trava je mekana i topla i možete osetiti svež miris zemlje. Ako ležite mirno možete čuti zvuk trave koja se njije. To je topla letnja noć i nebo je potpuno crno. Dok ležite tu, na nebu možete videti svetlucave zvezde. Ove zvezde stvaraju zanimljive obrasce na tamnom - crnom nebu. Provedite neko vreme gledajući svetlucave obrasce. Postoji jedna zvezda koja je privukla tvoj pogled. To je najveća zvezda i sjaji kao blistavi dijamant. Dok gledate, možete videti sve boje duge u toj zvezdi. Ovo je najlepša zvezda koju ste ikada videli - najsajnija na tamnom nebu. Iznenada zvezda postaje sve veća i veća. Postaje svetlica i svetlica.

Ovo je zvezda želja. Možete poželeti sve što vam se sviđa. Provedite nekoliko trenutaka razmišljajući o tome šta biste želeli i, kada ste spremni, šapnite svoju tajnu želju zvezdi. Kao da je zvezda čula tvoju želju i nasmešila se. Osećate se srećnim i zadovoljnim što je zvezda želja čula vašu tajnu želju i verujete da će jednoga dana vaša želja biti ispunjena. Budite vrlo tihi - pokušajte da ne pomerate mišiće - i razmislite kako biste se osečali iznutra da vam je želja već ostvarena.

Ostanite u tom osećaju koliko god želite.

www.relaxkidsbalkans.com



