



Mokymai tėvams
IO2 – Užduoties lapas.

3.1 modulis

Rūpinimasis savimi ir
emocinės bei
psichinės gerovės
palaikymas



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



„Spalvingas kvėpavimas“

„Spalvingas kvėpavimas“ yra paprastas metodas, kurį galite naudoti norėdami sumažinti stresą savo gyvenime.

Štai pagrindiniai žingsniai, padėsiantys kvėpuoti spalvingai:

1. Išsirinkite kūno padėtį, kurioje jaustumėtės patogiai – tai gali būti sėdėjimas arba stovėjimas.
2. Švelniai užmerkite akis.
3. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą – įkvėpkite per nosį ir iškvėpkite per burną.
4. Galvokite apie spalvą, kuri jums sukelia teigiamas emocijas.
5. Įsivaizduokite, kad jūsų kūnas yra apsuptas šios spalvos.
6. Pagalvokite apie spalvą, kuri jums sukelia neigiamas emocijas.
7. Įsivaizduokite šios spalvos maišymąsi su teigiama spalva.
8. Toliau įkvėpkite ir iškvėpkite ir įsivaizduokite, kaip šios dvi spalvos maišosi, kol abi spalvos susimaišys, palikdamos tik teigiamą spalvą.
9. Kai būsite pasiruošę, švelniai atmerkite akis ir įsivaizduokite savo teigiamą spalvą jus supančioje erdvėje.



Patarimas!

Nesvarbu, ar esate savo automobilyje, prekybos centre ar plaunate indus, pabandykite spalvingą kvėpavimą.

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159