



Natiahnime sa ako strom

1. Postav sa s nohami pri sebe a vystri ruky.
2. Zatvor oči a ruky natiahni vysoko hore. Predstav si, že sú to vetvy stromov a tvoje prsty sú listy!
3. Teraz sa jemne naťahuj zo strany na stranu. Nechaj svoje ruky kývať sa tam a späť, ako keď vietor hýbe konármi.
4. Zhlboka sa nadychuj a vydychuj. Teraz si pomaly spusť ruky popri tele. Ako sa cítiš?

Zapamätaj si

Naše telo je darom od Boha. Môžeme ukázať, že sme vďační za tento dar tým, že sa oň postaráme.

Tip pre zdravie

Tento strečing môžeš urobiť, keď sa cítiš vystresovaný alebo znepokojený – alebo kedykoľvek! Je dobré spomaliť a venovať pozornosť svojim pocitom a svojmu telu.