

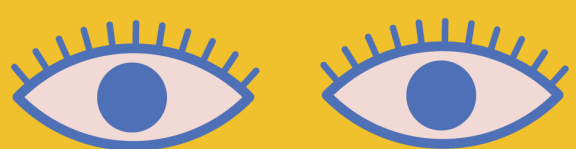
# NURIMSTA MINTYS

Patirdami emocinę įtampą jaučiame stresą savo kūne, ir atvirkščiai – fiziškai įsitempus gali padidėti emocinė įtampa, aplankyti neramios mintys.

Atpalaidavę ir pasirūpinę savo kūnu galime pasirūpinti ir savo jausmais bei mintimis, tačiau turbūt esate pastebėję, jog dažnai, kai aplanko neramios mintys, skiriame joms labai daug dėmesio ir pamirštame kūną.

Gražinti dėmesį kūnui galima penkiais savo pojūčiais: rega, klausa, skoniu, uosle, lytėjimu ir įsiklausymu, ko šiuo metu nori mūsų kūnas. Skirdami kelias akimirkas sau atsipalaiduojame, įsipatoginame savo kūne ir nuraminame mintis.

REGA



SKONIS



KLAUSA



UŽSIMERKITE,  
UŽSIDĖKITE  
DELNUS ANT AKIŲ

VALGYKITE  
LĒTAI

ĮSIJUNKITE  
MEDITACIJOS  
ĮRAŠĄ

PERŽIŪRĖKITE  
SENAS  
NUOTRAUKAS

PASIGAMINKITE  
MĒGSTAMĄ  
PATIEKALĄ

KLAUSYKITĖS  
MALONIOS  
MUZIKOS

PRISĻOPINKITE  
ŠVIESĄ

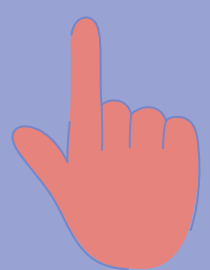
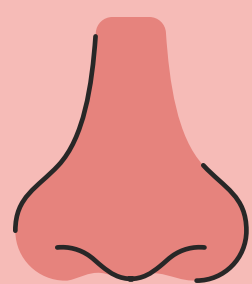
ATKREIPKITE  
DĒMESĮ Į MAISTO  
TEKSTŪRĄ

PASKAMBINKITE  
BRANGIAM  
ŽMOGUI

## PASIRŪPINUS KŪNU

# NURIMSTA MINTYS

UOSLĖ



LYTĖJIMAS

APSIKABINKITE  
SAVE

ATSIDARYKITE  
LANGĄ, IŠVĒDINKITE  
KAMBARĮ

APSIRENKITE  
PATOGLIAIS  
DRABUŽIAIS

PAGLOSTYKITE  
AUGINTINĮ

UŽDEKITE  
KVAPIĄ  
ŽVAKĘ

UŽSIKLOKITE  
MINKŠTA  
ANTKLODE

PAMASAŽUOKITE  
SAVO DELNUS,  
RANKAS

IŠSIVIRKITE  
KVAPNIOŠ  
ARBATOS



ĮSIKLAUSYKITE,  
KO  
NORI KŪNAS:

STEBĖKITE  
KVĖPAVIMĄ,  
SULĖTINKITE JĮ

PADARYKITE  
KELETĄ TEMPIMO  
PRATIMŲ

ATSISTOKITE IR  
MINUTĘ  
PASIPURTYKITE

UŽSIDĖKITE  
VIENĄ DELNĄ  
ANT KRŪTINĖS,  
KITĄ – ANT  
PILVO, PABŪKITE  
SU ŠIUO POJŪČIU

ATSIGULKITE ANT GRINDŲ, LEISKITE  
KŪNUI SUMINKŠTĖTI IR RĖMTIS Į ŽEMĖS  
ATRAMĄ