

Srdíčkový dech



Polož prst na špičku srdíčka.

Nadechuj a prstem se posunuj ve směru šipky po celé levé straně srdíčka.

Na konci šipky začni pomalu vydechovat a posunuj prst po celé pravé straně srdíčka.

Několikrát opakuj. Jak se cítíš?

Vzpomeň si na někoho, koho máš rád a jedno srdíčko mu v duchu pošli.