



Ta vaja osredotočanja nam lahko pomaga,  
da za trenutek izstopimo  
iz naših misli in pozornost  
usmerimo na zunanje dogajanje.

Preizkusiš lahko tudi vaje čuječnosti, ki jih najdeš na  
[www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/](http://www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/)

