

DOPOLNI STAVKE

Sveže, energično, radostno in igrivo se počutim, kadar

(npr. kadar grem na plavanje, se stuširam, se zbudim, se igram s prijatelji, grem kolesarit...)

Trdno, močno in samozavestno se počutim, kadar

(npr. kadar sem dober v športu, kadar komu pomagam, kadar je prijatelj žalosten in mu nudim podporo...)

Mirno, umirjeno, tiho in osredotočeno se počutim, kadar

(npr. kadar mi gre v šoli dobro, kadar pišem ali rišem, pojem, grem na sprehod...)

Svobodno, lahko in sproščeno se počutim, kadar:

(npr. kadar se igram s prijatelji ali starši, sem v svoji najljubši aktivnosti, kadar tečem navzdol po hribu, kadar se gugam na gugalnici, kadar božam žival...)

Vir: <https://mindfulkids.wordpress.com/2009/01/30/pebble-meditation/>