

## MEDITACIJA ZA USMERJANJE POZORNOSTI

Meditacija je namenjena temu, da se bolj zavedaš svojih občutkov, da se osredotočaš določeno stvar samo na eno stvar. Najboljše je, da obiščeš lep kraj v naravi in jo izvedeš na prostem. Meditacija traja približno 10 minut.

1. Zapri oči in da se osredotoči na svoje dihanje. Na dihanje bodi pozoren nekaj minut.
2. Sedaj se osredotoči na svoj sluh in bodi pozoren na vse, kar slišiš. Na glas opiši zvoke, ki jih slišiš.
3. Sedaj bodi pozoren na občutek dotika. Opiši, kaj občutiš (npr. mogoče veter na obrazu, mehko travo ob stopalih itd.).
4. Sedaj se osredotoči na vonjanje. Kakšen vonj je v zraku? Se zavedaš še kakšnega drugega vonja?
5. Premakni se na okus in ponovi. Kaj okusiš?
6. Sedaj odpre oči in enostavno pogledj okoli sebe. Osredotoči se na svetlobo, na sence in na druge vidne stvari, da si pozoren na vid.
7. Ponovno zapri oči in se osredotoči na svoje dihanje. Tvoja meditacija je končana.



Vir: <http://thedailymeditation.com/meditation-for-children/>