



Meliha Salihović

08.05.2025. 00:02

Pogledano: 50 puta

Jer i nastavnici su važni!

Kažu da se dužina života ne mjeri u sekundama ni minutama nego u broju udisaja.

Pa usporite!

Dok učite djecu da dišu duboko s ciljem da se umire ili fokusiraju na zadatak mislite i na sebe.

Koliko ste se puta uhvatili da zadržavate dah dok ste pod stresom ili ste od onih koji počinju

ubrzano da dišu? Krajnost nikad nije dobra.

Stoga, udah neka traje minimalno 3 a optimalno 6 sekundi. I izdah...

Mislite na sebe dok brinete o djeci.

A ako nemate vremena... Pa krenite od disanja. To bar morate.

Collections

Inspiriraj druge

Učenje učenja

Objava