

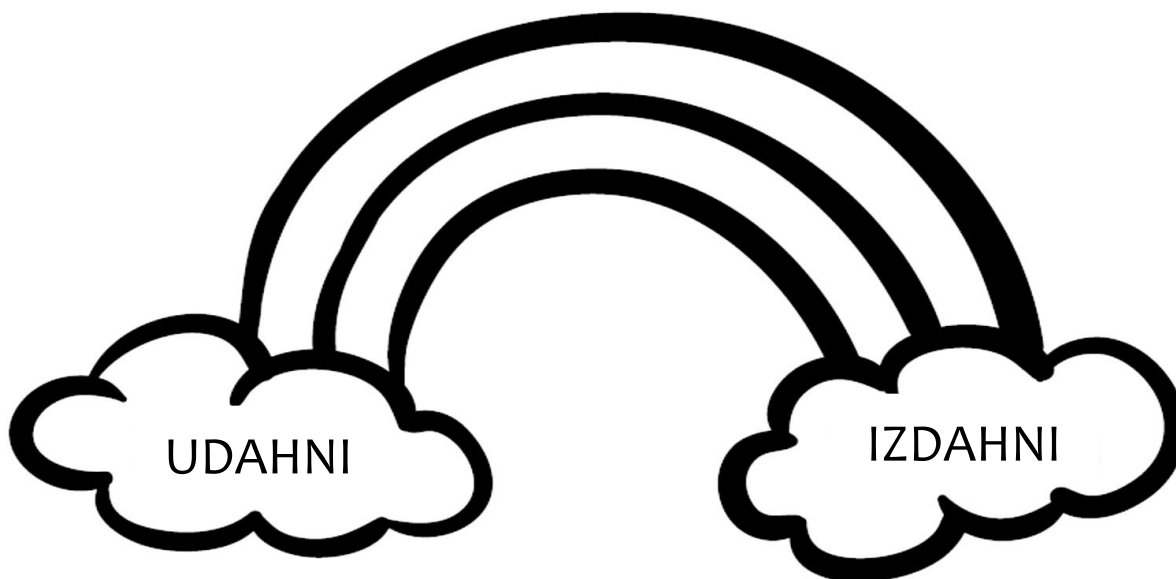
KAD SMO LJUTI, DUBOKO DISANJE NAS MOŽE SMIRITI.

TO ĆEMO SADA UVJEŽBATI.

STAVI PRST NA DUGU TAMO GDJE PIŠE „UDAHNI“.

SADA DUBOKO UDAHNI I PRSTOM PRATI DUGU DO DRUGOG KRAJA TE IZDAHNI.

PONOVI TO 3 PUTA. NAKON TOGA OBOJI DUGU.



NAPIŠI JOŠ TRI NAČINA KAKO SE MOŽEŠ SMIRITI KAD SI LJUT/A.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

