**VJEŽBE DISANJA**

**KAD STE LJUTITI ILI UZNEMIRENI, DUBOKO DISANJE POMAŽE DA UMIRITE SVOJE TIJELO.**

**EVO KAKO MOŽEŠ VJEŽBATI DISANJE:**

* **UDAHNI DUBOKO TAKO DA CIJELO TIJELO NAPUNIŠ ZRAKOM I BROJI DO TRI (1, 2, 3)**
* **POLAGANO IZDAHNI I PRITOM OPET BROJI DO TRI (1, 2, 3)**
* **NA TAJ NAČIN LAGANO DIŠI NEKOLIKO PUTA I OSJETI OPUŠTANJE TIJELA**

<https://sigurnija-djeca.hck.hr/>

https://brickzine.hr/