

Uneori, stau în tăcere,
închid ochii și-mi imaginez
o grădină frumoasă.

Îmi imaginez că merg
prin grădina mea specială.

Sunt atât de multe de văzut!

Grădina mea
se transformă mereu.



GRĂDINA TA
CUM ARATĂ?
TI-AR PLĂCEA
S-O DESENEZI?

Tata m-a învățat
câteva posturi de yoga.

Le fac ca să-mi întind
corpul și să-mi liniștesc
mintea.

Respir adânc și încet
când fac yoga.

Inspir – 1, 2, 3.

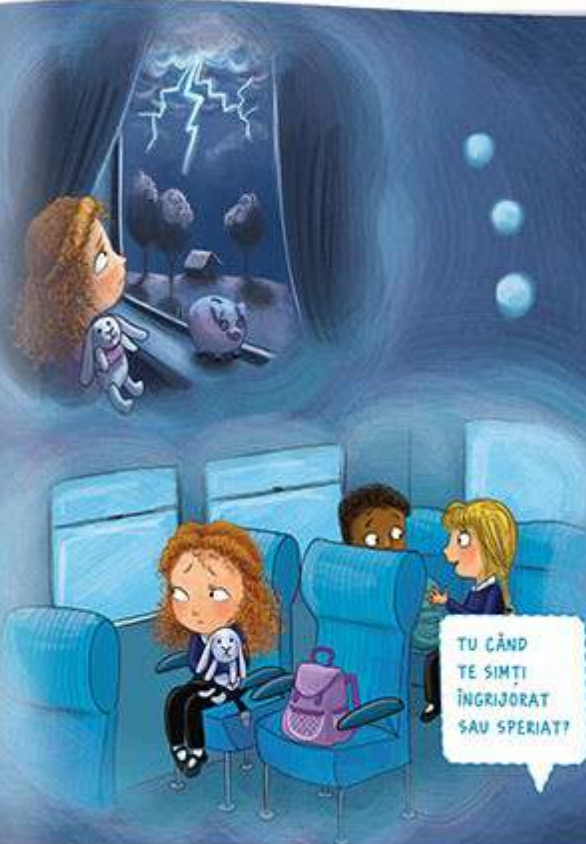
Expir – 4, 5, 6.

Respirația profundă
mă liniștește.



ȚI-AR PLĂCEA
SĂ ÎNCERCI
ACESTE POSTURI
DE YOGA?

Mindfulness-ul e de mare ajutor
când mintea ta e
copleșită de gânduri
sau când ești îngrijorat
sau speriat.



TU CÂND
TE SIMȚI
ÎNGRIJORAT
SAU SPERIAT?