VROČA ČOKOLADA

Predstavljaj si, da v rokah držiš skodelico z vročo čokolado ali kakavom. Počasi vdihni skozi nos in povonjaj, kako diši. Mmm… Sedaj pa počasi izdihni in popihaj, da se shladi. In spet… povonjaj, kako lepo diši… in počasi popihaj, da se čimprej ohladi. Ponovi še vsaj petkrat.

V mislih si predstavljaj, kako izgleda ta tvoja vroča čokolada. Kakšne barve je lonček, iz katerega piješ? Kakšnega okusa je napitek? Kako diši? Kakšen je občutek v rokah, ko držiš skodelico?

Sedaj lahko lonček z vročo čokolado še pobarvaš. To vajo lahko ponavljaš vsak dan, pomagala ti bo, da se boš pomiril/a in bolje počutil/a.

Seveda pa si po tem lahko vročo čokolado, kakav ali čaj tudi pripraviš in ga popiješ 😉.

Pa dober tek!

