



**Superputerea lui Ozzy: *mindfulness!***





Salut, prieteni! Numele meu este Mindfull Ozzy și astăzi am să te învăț o superputere, pe care o poți folosi oricând vrei tu și oriunde ai fi. Această superputere te ajută să te descurci mai bine când înveți, faci sport, muzică, și multe alte lucruri. Te ajută și să te liniștești când simți furie, tristețe, frică sau orice alte emoții care nu-ți plac. Această superputere se numește "Mindfulness"! Mindfulness îți dă super-atenție de fiecare dată când ai nevoie de ea. Sunt multe lucruri despre care poți învăța, cum e să fii super-atent.





Ce fac chiar acum? RESPIR! Știi că noi respirăm tot timpul? Chiar dacă respirăm tot timpul, nu ne prea dăm seama de asta. De aceea astăzi vei învăța cum să fii atent la respirația ta. Iată ce vom face: împreună vom începe prin a trage muuult aer, adânc pe nări, timp de 3 secunde, ca și cum ne am umple burta cu mult aer proaspăt. Apoi, vom ține toot aerul curat înăuntru pentru 3 secunde. Nu-l lăsa să scape! După ce ne-am ținut respirația, vom lăsa încet tot aerul să iasă pe nări, timp de 3 secunde.





Hai să încercăm împreună? Ești gata? Trage aer... unu, doi, trei...Ține-l... unu, doi, trei... Lasă-l să iasă... unu, doi, trei.

Hai să mai încercăm o dată! Trage aer... unu, doi, trei... Ține-l înăuntru... unu, doi, trei... Și dă-i drumul... unu, doi, trei.

Te-ai descurcat grozav! Tocmai ai învățat cum să fii atent la respirația ta și cum să rămâi calm și relaxat.







Acum: hai să spunem cu toții împreună – "sunt calm și relaxat!". Gata? – "sunt caalm și relaxaat!"  
Grozav! Hai să mai spunem o dată: "sunt caalm și relaxaat!"





Tehnica de respirație Mindfulness o să-ți dea multe superputeri, așa că încearcă s-o folosești oricând îți amintești de ea. Secretul e aceasta: cu cât o exersezi mai des, cu atât vor spori superputerile tale.