

## ODMOR MED PISANJEM

KOT PRIKAZUJE SPODNJA SLIKA, SE USEDI NA PETE, POSTAVI ROKE NA TLA, NA HRBTNO STRAN, TAKO, DA GLEDAŠ SVOJE DLANI, NOHTOV NA ROKAH NE VIDIŠ. PREŠTEJ DO DESET.



ŠE VEDNO SEDIŠ NA PETAH, OBRNEŠ LE DLANI. SEDAJ  
IMAŠ DLANI NA TLEH, OPAZUJEŠ, KAKO LEPO IMAŠ  
POSTRIŽENE NOHTKE.  
UMIRJENO DIHAJ, KO ŠTEJEŠ DO 10.

