ΑΝΤΙ-ΣΤΡΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΣΕ ΒΑΘΜΟ ΖΕΝ

Χρειάζεστε ένα διάλειμμα; Θέλετε να ξεφύγετε για λίγο από όλα και να πάρετε μια βαθιά αναζωογονητική ανάσα; Ευκαιρία λοιπόν για μικρά παιχνίδια που έχουν σχεδιαστεί για να κεντρίζουν τους νευρώνες του εγκεφάλου σας ενώ ταυτόχρονα «καθαρίζουν» το μυαλό σας.

Στις επόμενες σελίδες σάς περιμένουν **παιχνίδια λέξεων** (βρείτε τη λέξη, αναγραμματισμοί, hitori, φράσεις-μυστήριο κ.λπ.), **παιχνίδια αριθμών** (απλοί υπολογισμοί, ντόμινο ζεν), **οπτικά παιχνίδια** (αναζητήστε τον εισβολέα) ή **παιχνίδια μυαλού** (Τι είμαι;, φράση-μυστήριο). **Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε ένα μάνταλα ζεν και αντι-στρες** που θα ζωγραφίσετε με τα χρώματα της επιλογής σας.

Αποφορτιστείτε, δημιουργώντας ένα άνθος λωτού ή ένα λεπτεπίλεπτο πουλί με την τέχνη του **οριγκάμι**. Αφήστε το μολύβι και το μυαλό σας να περιπλανηθούν σε ένα **κατοπτρικό σχέδιο** σε χαρτί μιλιμετρέ...

Και, για να χαλαρώσετε τελείως, δοκιμάστε τις **μικρές ασκήσεις διαλογισμού**, αυτομασάζ και αναπνοών που αποτελούν το σήμα κατατεθέν αυτού του βιβλίου.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΙΞΕΤΕ

Η πρεμία και η χαλάρωσή μας αποτελούν προϋπόθεση για την ευημερία μας. Ωστόσο, αυτό, κάποιες φορές, δεν είναι εύκολο και αυτονόητο.

Η αποστολή αυτού του μικρού βιβλίου είναι να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε χωρίς πίεση. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος, μακριά από τη φασαρία, το άγχος και κάθε παράγοντα έντασης: ένα μέρος όπου θα μπορείτε να αφοσιωθείτε, τα λίγα λεπτά που χρειάζεται, σε αυτή τη διασκεδαστική και αγχολυτική δραστηριότητα (και μόνο σε αυτήν!).

Ξεφυλλίστε αυτό το βιβλιαράκι και διαλέξτε τις ασκήσεις ανάλογα με τη διάθεση και τον χρόνο σας. Μπορεί να επιλέξετε λίγη... εξάσκηση του μυαλού ή να προτιμήσετε μερικές ασκήσεις αναπνοής. Ίσως πάλι, ανάλογα και με τη στιγμή, να επιλέξετε μια δημιουργική δραστηριότητα, όπως, για παράδειγμα, τη ζωγραφική.

Εδώ δεν τίθεται θέμα απόδοσης, βαθμολογίας ή προόδου! Το ζητούμενο είναι να χαλαρώσετε και να αφήσετε για λίγο πίσω τα προβλήματα της καθημερινότητας.

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!



ΔΙΑΛΟΓΙΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΠΛΗΡΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

Για 10 λεπτά διαλογισμού:

1 Καθίστε άνετα: Το σημαντικότερο είναι η πλάτη και ο αυχένας σας να βρίσκονται σε ευθεία στάση (και να είστε χαλαροί!). Ακουμπήστε τα χέρια στα γόνατά σας.

2 **Διάρκεια: 3 λεπτά.** Εισπνεύστε κανονικά από τη μύτη, εκπνεύστε από το στόμα και εστιάστε στην αναπνοή σας. Μια συμβουλή: Κάθε φορά που αρχίζετε να σκέφτεστε κάτι άλλο, εστιάστε αποκλειστικά στην άκρη της μύτης σας και στον αέρα που μπαίνει και βγαίνει από τα ρουθούνια σας.

3 **Διάρκεια: 3 λεπτά.** Συγκεντρωθείτε πλήρως στην κίνηση της κοιλιάς σας, που φουσκώνει ελαφρώς κατά την εισπνοή και ξεφουσκώνει κατά την εκπνοή.

4 **Διάρκεια: 3 λεπτά.** Αν σας έρθει μια σκέψη, «σημειώστε» τη στο μυαλό σας και κατόπιν επιστρέψτε στην αναπνοή σας για να την αφήσετε να περάσει όπως ένα σύννεφο που περνάει από έναν γαλάζιο ουρανό.

5 **Διάρκεια: 1 λεπτό.** Πάρτε μια βαθιά αναπνοή, εκπνεύστε λυγίζοντας προς τα μπρος τον κορμό σας και αγγίξτε απαλά το σώμα με τις παλάμες σας για να επανέλθετε στην προτέρα κατάσταση.

2	+	1	-		+	3	=	4
-		+		+		-		-
4	+		-	7	+		=	4
+		-		-		+		+
2	-	1	+		+	2	=	5
+		+		-		+		+
1	-		+	5	-		=	0
=		=		=		=		=
1	+	9	-	2	-	3	=	5

ΑΠΛΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΙ

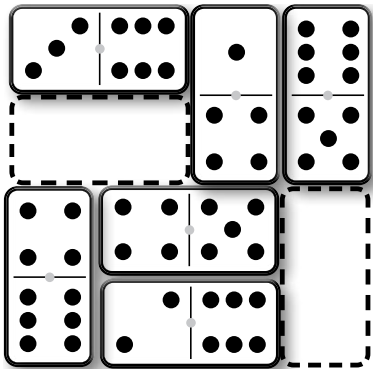
Λίγες απλές αριθμητικές ασκήσεις για να ξεφύγετε από τις σκοτούρες της καθημερινότητας.

Κάντε όλες τις πράξεις και βρείτε τους αριθμούς που λείπουν.



ΛΥΣΗ

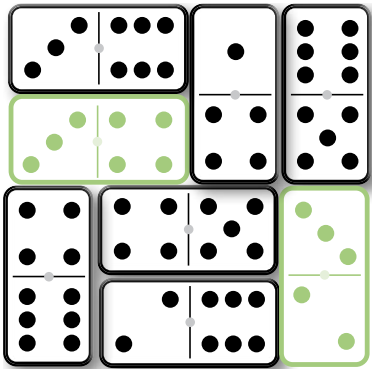
2	+	1	-	2	+	3	=	4
-		+		+		-		-
4	+	4	-	7	+	3	=	4
+		-		-		+		+
2	-	1	+	2	+	2	=	5
+		+		-		+		+
1	-	5	+	5	-	1	=	0
=		=		=		=		=
1	+	9	-	2	-	3	=	5



ΝΤΟΜΙΝΟ ΖΕΝ

Ένα μικρό παιχνίδι λογικής για να χαλαρώσετε. Βρείτε τα ντόμινο που λείπουν, ώστε το άθροισμα των αριθμών κάθε οριζόντιας σειράς και κάθε κάθετης στήλης να είναι 16.

ΛΥΣΗ





Η ΓΙΟΡΤΗ

Μια μικρή γιορτή με φίλους είναι ένας καλός τρόπος να απαλλαγείτε από το στρες. Στο μεταξύ, παρατηρήστε προσεκτικά τα ποτά της εικόνας αριστερά και στη συνέχεια γυρίστε σελίδα και απαντήστε στις ερωτήσεις.

ΛΥΣΗ

1. Τι χρώματα έχουν οι διακοσμητικές ομπρελίτσες των κοκτέιλ;
2. Ποια φρούτα χρησιμοποιούνται για τη διακόσμηση των κοκτέιλ;
3. Πόσα είναι τα κολονάτα ποτήρια;
4. Ποιο μυρωδικό χρησιμοποιείται για την παρασκευή κάποιων κοκτέιλ;
5. Πόσα κοκτέιλ μπλε χρώματος υπάρχουν;

1. Πράσινο και κόκκινο **2.** Λάιμ, καρύδα, κεράσι, πορτοκάλι, ανανάς **3.** 9 **4.** Μέντα **5.** 2.

Σταμάτησε ό,τι κάνεις και άκουσε...
Είναι η αταραξία του άξονα
στο κέντρο του τροχού...



ΜΑΝΤΑΛΑ