

Уявна подорож, до твоєї чарівної тварини.

Для дітей до 12 років, а також для дітей старшого віку, які люблять уявляти та мріяти.

Для читача:

Читайте, будь ласка, повільно та робіть невеликі перерви, описуйте картинку у найкрасивіших кольорах — маленькі слухачі відчують це і можуть дати своїй уяві сяяти яскравіше.

А тепер прийшов час відпочити. Сядь, або ляж зручно. Якщо хочеш, закрий очки і поклади руки на стегна або коліна. Глибоко вдихни і повільно видихни.

Уяви, ти в безпеці, і можеш насолоджуватися цією подорожжю.

Твої очі можуть бути закриті, ти відчуваєш своє дихання, як ти вдихаєш повітря і видихаєш, воно лоскоче твій носик.

Уяви, перед тобою лежить красива маленька скриня зі скарбами. Поклади усі свої думки та мрії в цю скриню зі скарбами і щільно закрий її. Поклади ключ у кишеню. Твої думки там у безпеці. Ти можеш забрати їх після подорожі, якщо захочеш.

Глибоко вдихни, та повільно видихни — і знову вдихни та повільно видихни.

Тепер я запрошую тебе супроводжувати мене в думках до мого улюбленого фантастичного місця.

Уяви собі велику літню галявину. Ти стоїш посеред галявини, тобі приємно, під своїми босими ногами відчуваєш м'яку, теплу траву.

Подивися через цю галявину вдаль. Трава високо стоїть і гойдається від теплого літнього вітерця. Посередині ти бачиш, що коливаються маленькі квіти. Рожеві, жовті, білі, червоні, фіолетові... це маленькі квіточки на довгих стеблах. Вони блищать з кінчиків трави.

Твоя подорож триває, продовжуй озиратися навколо. Галявина оточена лісом. Це великі листяні дерева з величезними кронами і міцним листям.

Через галявину ти бачиш стежку жовтого піску. Тепер йди до цієї стежки.

Ставай на стежку босими ногами. Пісок поколює твої підшви. Це тепло і дуже приємно.

Тепер крок за кроком пройди по стежці. Ти підходиш все ближче і ближче до лісу з іншого боку, поки не дійдеш до кінця стежки і не опинишся прямо перед деревами.

Дерева великі, старі й багато чого бачили. Вони як люблячі дідусі й бабусі. Вони дарують тобі захист і любов.

А тепер прислухайся, уяви що ти зайшов вглиб лісу.

Ти чуєш слабкий шелест. Ти чуєш тихий тріск.

І з м'яким шелестом і тріском твоя чарівна тварина виходить з лісу. Вона підходить все ближче до тебе. Трусить головою і з любов'ю дивиться на тебе.

Подивися на свою чарівну тварину. Ти впізнаєш цю тварину?

Це справжня тварина? Чи може це фантастична тварина? Чи є у неї хутро, чи вона без хутра, а може навіть обидва варіанти?

У неї 2 чи 4 ноги? Якого кольору твоя тварина?

Простягни руку до своєї тварини. Вона кладе голову на твою руку і закриває очі. Тепер ти можеш це відчути. Твоя чарівна тварина і ти дуже тісно пов'язані.

Ти розумієш, що твій вихованець завжди був з тобою і завжди буде. Подаруй своїй чарівній тварині посмішку.

Зробіть кілька кроків по галявині разом зі своєю чарівною твариною. Відчуй її близькість і безпеку, яку вона дає тобі.

Ти чуєш у своїй голові тихий голос своєї чарівної тварини:

«Я завжди з тобою. Якщо ти мене не відчуваєш, подумай про мене, і я відразу буду дуже близько. Я твоя внутрішня сила і твоя впевненість у собі. Ніщо і ніхто не може зробити мене маленьким або зашкодити мені. Я непереможний, як і ти».

Обійми тварину і з любов'ю гладь її по голові.

Подаруй своїй чарівній тварині сяючу посмішку, подякуй і пообіцяй дуже скоро зустрітися уві сні або медитації. Попрощайся, до наступної зустрічі.

Повернися стежкою через галявину. Зроби глибокий вдих і повільний, глибокий видих.

З кожним вдихом ти все більше віддаляєшся від чарівної галявини і повертаєшся в кімнату.

Глибоко вдихни і видихни. Протягни руку, потягнися і повертайся до тями.