

Bajka relaksacyjna

Moje przepiękne, lekkie piórko

Położ się wygodnie. Jeśli chcesz, zamknij oczy. A teraz posłuchaj bajki.
Kiedy już skończę, możesz mi opowiedzieć, co przeżyłeś.

Teraz oddychaj spokojnie i równomiernie. Wdech i wydech (...) wdech i wydech (...)

Wyobraź sobie, że masz w ręczce przepiękne, delikatne piórko. To jest najpiękniejsze piórko jakiegokolwiek widziałeś i należy tylko do Ciebie.

Spójrz na swoje piórko, obejrzyj je powoli z każdej strony.

Jaki ma kolor?

Jest całkiem kolorowe? ... a może nawet błyszczący się?

Jaki kształt ma twoje piórko?

Jest okrągłe? ... a może podłużne? Jest duże? ... Całkiem malutkie?

Przekręć swoje piórko w każdą stronę i rzuć je wysoko w powietrze. Patrz na nie, jak unosi się na powietrzu i powolutku wraca z powrotem w twoje ręce.

Jeszcze raz rzuć twoje piórko wysoko do góry. Lekki powiew wiatru unosi je jeszcze wyżej. Piórko wiruje i tańczy w powietrzu. Wygląda tak niesfornie na niebie! Później wraca z powrotem do Ciebie i możesz znowu trzymać je w ręczce.

Podrzuci ostatni raz piórko do góry – tak wysoko jak tylko potrafisz – i skacz przy tym w powietrze. Wiatr unosi cię z twoim piórkiem wysoko i tańczycie razem. Najpierw piórko, ty zaraz za nim. Oboje unosicie się nad ziemią, prawie jak ptaszki. Bardzo ci się to podoba i czujesz się niesamowicie lekko. Fajnie jest robić różne wygibasy w powietrzu.

Po chwili wiatr ustępuje i delikatnie szybujesz z twoim piórkiem w dłoni z powrotem na ziemię. Co za wspaniałe przeżycie!

Spoglądasz teraz na swoje piórko i decydujesz wypuścić je w powietrze, by mogło dalej tak pięknie tańczyć na niebie. Jeszcze przez chwilę przyglądasz się mu w tańcu.

Później żegnasz się z nim i powolutku wracasz do nas z powrotem.

Wyciągnij się, odetchnij głęboko: wdech i wydech, poruszaj palcami i otwórz powoli oczy.

Jeśli chcesz, możesz usiąść i opowiedzieć mi o twoim piórku.