

Pihentető, relaxáló mese

Az én csodálatos, puha madártollam



Feküdj el kényelmesen, ahogyan neked a legjobb.

Ha szeretnéd csukd be a szemedet és hallgasd úgy a mesét. A történet végén elmesélheted, hogy mit éltél át.

Lélegezz nyugodtan és egyenletesen: be és ki (...) be és ki (...)

Képzeld el, hogy egy gyönyörű, puha madártollat tartasz a kezekben. Ez a legszebb madártoll, amit valaha is láttál és ez csakis a Tied.

Nézd meg a madártolladat nyugodtan minden oldalról.

Milyen színű? Milyen formája van? Akkora mint a tenyered vagy kisebb? Talán csillogó?

Forgasd meg oda-vissza és utána dobd fel magasra a levegőbe. Nézd csak, ahogyan lassan a levegőn keresztül visszaérkezik a kezvedbe.

Most dobd fel újra. Egy kis szellő még magasabbra repíti a madártolladat, amely úgy örvénylik a levegőben, mintha táncolna. Vadul száll az égen majd újra visszaérkezik a tenyeredbe.

Dobd fel újra – olyan magasra, amilyen magasra csak tudod- és ugorj fel te is hozzá a levegőbe. A szél mindkettőtököt a magasba repít, ahol együtt tudtok táncolni. A madártollad repül elől és te mögötte. Úgy szálltok a talaj felett, mint a madarak. Nagyon könnyűnek érzed magad és élvezed minden pillanatát. Szorakoztató érzés, ahogy szálltok a levegőben és a szél megpörget titeket.

Egy idő után a szél elenged téged a kezekben lévő tollal és óvatosan visszavezet a földre.

Milyen fantasztikus élmény!

Ahogyan a madártolladat nézegeted, úgy döntesz, hogy hagyod visszarepülni az égre. Még egy ideig nézed csodás táncát, utána elbúcsúzol tőle és visszatérsz hozzánk a szobába. Nyújtzkodj egyet, vegyél egy mély levegőt, mozgasd át az ujjaidat és lassan nyisd ki a szemedet.

Ha szeretnél, akkor ülj fel és meséld a te csodálatos madártolladról.