

Pihentető, relaxáló mese

Utazás a csillogó szivárványhoz

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 nagy réten játszol, miközben három sárkány lebeg feléd: egy zöld, egy lila és egy kék. Mindegyiknek van egy hosszú zsinórja és egyre közelednek hozzád.

Te lábujjhegyre állsz és megpróbálsz elérni a zsinórokat. Amint sikerül eléred, megtartod a sárkányokat erősen. Na de mi történik? – A sárkányok lassan elhúznak téged is magukkal a magasba.

Tartsd erősen magad és lebegj együtt a sárkányokkal fel a levegőbe. Nagyszerű érzés, ahogyan lebegsz. Csendesen és nyugodtan ringatózva, egyre magasabbra repülsz a felhőkhöz.

A sárkányok átlebegnek egy hatalmas felhőn. A felhő mellett egy egészen színes szivárványt láatsz, amely káprázatosan csillog. Amikor a sárkányok közvetlenül a szivárványhoz érnek, elengeded őket, és lehoppansz a színes, csillogó szivárványra.

Oh, ez csodálatos! Úgy tudsz a szivárványon ugrálni, mint egy trambulínon. Magasabbra és magasabbra ugrasz, amíg végül egy felhőn landolsz.

A felhő nagyon puha és simogató. Feküdj bele a nagy felhőhegybe, ami átölel Téged. A napsugarai ahogyan átjárják, felmelegítik a testedet. Kényelmesen és biztonságosan érzed magad.

Becsukod a szemed és arról álmodozol, vajon hová vihet téged a felhő: Afrikába vagy Amerikába?

Egy idő után nyújtzkodj egyet.

Ideje visszatérni a rétre.

Lassan leszakítasz egy darabot a felhőből és ezáltal mélyebbre süllyedsz. Ezután leszakítasz még egy darabot és még egy darabot.

Minden egyes leszakított darabbal egyre közelebb kerülsz a talajhoz. Már látod is a nagy rétet.

Miután egy nagyobb darabot leszakítasz, a felhő megmaradt darabjával megérinted a földet.

Leugrasz róla és a maradék felhődarab felemelkedik vissza a levegőbe.

Micsoda fantasztikus utazás!

Itt az ideje, hogy visszagyere hozzánk. Nyújtzkodj meg, vegyél egy mély levegőt és fújd ki.

Majd nyisd ki a szemed és ha már jól esik, akkor ülj fel. Ha van kedved, akkor elmesélheted, hogy hová repítettek Téged a felhők....