

Opowieść o Zosi i UwagaŃności

Zamek UwagaŃności.

W królestwie UwagaŃności, na szczycie wzgórza, stał przepiękny zamek, w którym mieszkała mała księżniczka Zosia. Zosia była pełna energii i ciekawości świata, ale miała pewien problem – uwielbiała słodyczne. Każdego dnia myślała tylko o tym, co słodkiego mogłaby zjeść. Jej mama i tata mieli różne pomysły na to, jak jej pomóc, ale Zosia nie wiedziała, co powinna zrobić.

Tajemniczy Duch Zamku.

Pewnej nocy, kiedy księżniczka Zosia nie mogła zasnąć z powodu myśli o słodkich, usłyszała cichy szept. Wstała z łóżka i poszła za dźwiękiem, który prowadził ją do starej wieży na końcu zamku. Tam, w blasku księżycy, zobaczyła tajemniczego ducha zamku.

“Duchu, kim jesteś?” zapytała Zosia, nieco przestraszona, ale też zaintrygowana.

“Jestem Duchem UwagaŃności,” odpowiedział duch. “Przybyłem, aby nauczyć cię, jak dbać o swoje ciało i umysł. Pokażę ci, jak uwagaŃność może pomóc ci w wyborze zdrowego jedzenia.”

Pierwsza Lekcja UwagaŃności.

Duch zaprowadził Zosię do magicznej kuchni w zamku. Na stole leżały różne rodzaje jedzenia – owoce, warzywa, orzechy, ale także ciastka i cukierki.

“Zosiu, spójrz na to jedzenie,” powiedział duch. “Co widzisz?”

Zosia przyjrzała się uważnie. “Widzę pyszne owoce i warzywa, ale też słodkie ciastka i cukierki.”

“Dobrze,” powiedział duch. “Teraz zamknij oczy i wyobraź sobie, jak każde z tych jedzeń smakuje. Jak się czujesz po zjedzeniu owocu, a jak po zjedzeniu ciastka?”

Zosia zamknęła oczy i wyobraziła sobie. “Po zjedzeniu owocu czuję się świeżo i pełna energii. Po ciastku czuję się dobrze, ale tylko na chwilę, potem jestem zmęczona.”

Magiczny Ogród.

Duch zaprowadził Zosię do magicznego ogrodu, pełnego kolorowych kwiatów i drzew owocowych.

“Zosiu, ten ogród jest jak twoje ciało. Jeśli dbasz o niego i dostarczasz mu odpowiedniego jedzenia, będzie piękny i zdrowy. Ale jeśli karmisz go tylko słodczymi, zacznie więdnąć.”

Zosia zrozumiała, że jej ciało potrzebuje różnorodnego jedzenia, aby być zdrowym i pełnym energii.

Dni Uważności.

Duch zaproponował Zosi, aby spróbowała dni uważności. W te dni będzie zwracać uwagę na to, co je, i jak się czuje po jedzeniu. Będzie miała też dni, w których może jeść słodczyce, ale z umiarem.

“Spróbujmy,” powiedziała Zosia. “Chcę nauczyć się, jak dbać o swoje ciało.”

Zosia zaczęła praktykować dni uważności. Każdego ranka siadała z Duchem Uważności i planowała swoje posiłki. Zauważyła, że czuje się lepiej, ma więcej energii i radości.

Pewnego dnia, kiedy odwiedził ją tata, Zosia opowiedziała mu o swoich dniach uważności. Tata był dumny z jej postępów i obiecał, że będzie ją wspierać.

Szczęśliwe Zakończenie.

Zosia nauczyła się, jak dbać o swoje ciało i umysł. Zrozumiała, że jedzenie to coś więcej niż tylko smak – to sposób, w jaki troszczy się o siebie. Dzięki dniom uważności i wsparciu rodziców, Zosia znalazła równowagę i radość w zdrowym jedzeniu.

Zosia nauczyła się, że uważność w jedzeniu pomaga jej czuć się lepiej i pełniej. Może ty też spróbujesz zwracać uwagę na to, co jesz i jak się po tym czujesz? Pamiętaj, że twoje ciało jest jak ogród – troszcz się o nie, a będzie piękne i zdrowe.